

## شکریہ

شکر ہے رب کریم کا جس نے مجھے ایک منفرد اور مفید کتاب لکھنے کی توفیق اور حوصلہ دیا۔ میں اپنے دوست ماہر نفسیات لفٹیٹ کرنل محمد رفیق، پروفیسر ڈاکٹر سید اظہر علی رضوی، پروفیسر جاوید اقبال ندیم اور ڈاکٹر خلیل احمد کا بے حد شکر گزار ہوں جنہوں نے مسودے کا ایک ایک لفظ پڑھا اور جن کے مفید مشوروں کی روشنی میں کتاب میں کئی مفید تبدیلیاں کی گئیں۔

جناب اختر عباس کا خاص طور پر شکر گزار ہوں جنہوں نے مجھے پہلی بار اس موضوع پر اظہار خیال کی دعوت دی۔ آپ نے کتاب کا تنقیدی جائزہ لیا۔ ان کے مشوروں کی روشنی میں کتاب میں کئی اہم تبدیلیاں کی گئیں۔ جناب اختر عباس اور ڈاکٹر خلیل احمد کے مشوروں کی روشنی میں کتاب کے آخری باب کا مفید اضافہ کیا گیا۔

میں اپنے شاگرد اور دوست ڈاکٹر پروفیسر سید صابر حسین ماہر نفسیات کا ممنون ہوں جنہوں نے اپنے کئی اہم کیس میرے ساتھ ڈسکس کئے جو اس کتاب کا حصہ بنے۔ شاہ جی! ہمیشہ مجھ سے کسی کام کی توقع کرتے ہیں۔ خدا کرے میں ان کی توقع پر پورا اتروں۔

میں اپنی شاگرد ماہر نفسیات پروفیسر کاشفہ ریاض کا شکر گزار ہوں جنہوں نے کتاب کا لڑکیوں والا حصہ بغور پڑھا اور مفید مشورے دیئے۔ ان کے مشوروں کی روشنی میں نہ صرف موزوں تبدیلیاں کی گئیں بلکہ کچھ اضافے بھی کئے گئے۔

اس کے علاوہ اپنی شاگرد ماہر نفسیات عظمیٰ بٹ، رضوانہ ہاشمی اور حلیمہ سعدیہ کا بھی شکر گزار ہوں کہ انہوں نے کتاب کے لڑکیوں والے حصہ کا جائزہ لیا اور مفید مشورے دئے۔

اپنے امریکی دوست جناب عبدالخلیم خاں اور بھتیجے حافظ اشتیاق احمد (لندن) کا خاص طور پر ممنون ہوں جنہوں نے مجھے اس موضوع پر معیاری اور تازہ ترین (Latest) کتب بھجوائیں جن سے میں نے بھرپور فائدہ اٹھایا۔

آخر میں اپنی Honey بیوی کا بے حد شکر گزار ہوں جنہوں نے ہمیشہ میرے آرام اور سکھ کو ہر کام پر ترجیح دی اور کتاب لکھنے کے دوران مجھے ہر سہولت آرام اور سکون مہیا کی۔

### حرفِ آغاز

چند سال پہلے ایک معروف ادارے نے مجھے "نوجوانوں کے مسائل" پر لیکچر کی دعوت دی۔ غالباً پاکستان بھر میں اس طرح کھلے عام جنس (Sex) جیسے نازک موضوع پر گفتگو کا یہ پہلا موقع تھا۔ نوجوان شرکاء نے اس لیکچر میں بہت زیادہ دلچسپی لی۔ چنانچہ کچھ عرصے بعد اسی ادارے نے مجھے پھر اسی موضوع پر اظہارِ خیال کی دعوت دی۔ اس مرتبہ تقریباً 19 جنسی مغالطوں کی حقیقت بیان کی گئی جنہوں نے نوجوانوں کی زندگیوں کو تباہ کر رکھا تھا۔ نوجوان شرکاء کا خیال تھا کہ ان معلومات نے ان کی زندگی میں آسانی پیدا کی اور مسائل کے بوجھ کو کم کیا۔ لہذا یہ معلومات پاکستان کے ہر نوجوان تک پہنچنی چاہئیں۔



"اس گفتگو کے بعد محسوس ہوا کہ اس موضوع پر مزید مطالعہ اور ریسرچ کی ضرورت ہے۔ ہمارے ہاں اس موضوع پر معیاری کتب نہ ہونے کے برابر ہیں۔ چنانچہ امریکہ اور یورپ میں اپنے دوستوں کو لکھا، اس طرح معیاری اور تازہ کتب حاصل کیں اور ان سے فائدہ اٹھایا۔ اس کے علاوہ کراچی کے معروف سائیکٹر سٹ سابق ممبر صوبائی اسمبلی اور رکن جماعت اسلامی ڈاکٹر سید مبین اختر کی تحریروں سے بھی میرے علم میں اضافہ ہوا۔ پاکستان میں دستیاب اکثر کتب جہالت اور بے علمی کا شاہکار ہیں۔ سکس (Sex) کے حوالے سے جتنے یہ نیم حکیم جاہل ہیں، شاید ہی کوئی دوسرا ہو۔ تین سال کے مطالعہ و تحقیق کا نچوڑ ہم نے ایک سیمینار کی صورت میں لاہور میں مال روڈ پر الحمراء میں فری (Free) پیش کرنا شروع کیا۔ لوگوں کی دلچسپی کا یہ عالم تھا کہ ہال میں تل دھرنے کو جگہ نہ ہوتی تھی۔ تقریباً 99 فیصد لوگوں نے اسے بے حد پسند کیا۔ ان کے خیال میں یہ ایک مفید کوشش ہے جب کہ ایک فیصد نے کہا کہ ہم فحاشی پھیلا رہے ہیں۔ ہمارے کچھ خیر خواہوں (Well Wishers) نے ہمیں مشورہ دیا کہ ہم ذرا احتیاط کریں اور حکیموں کا ذکر نہ کریں۔ ورنہ وہ آپ کو قتل کر دیں گے کیوں کہ آپ ان کے رزق پر لات مار رہے ہیں۔

اس دوران ہم نے سکس کے حوالے سے چند اہم ایشوز پر لاہور کے معروف علماء کی خدمت میں ایک سوال نامہ ارسال کیا۔ اکثر علمائے کرام نے شاید مسائل کو غیر اہم سمجھتے ہوئے جواب نہ دیا یا شاید وہ اس موضوع پر اپنی رائے دیتے ہوئے گھبراتے ہیں لیکن آپ اتفاق کریں گے کہ آنکھیں بند کرنے سے مسائل ختم نہیں ہوں گے۔ ان کا سامنا کرنا اور ان کا حل ڈھونڈنا ضروری ہے۔

البتہ معروف عالم دین جناب جاوید غامدی صاحب نے سب سے پہلے بالمشافہ ملاقات کی دعوت دی اور ایک گھنٹہ سے زائد گفتگو کا سلسلہ جاری رہا۔ اس کے علاوہ اہل حدیث مکتبہ فکر کے رسالہ "الا اعتصام" کی طرف سے مفسر قرآن جناب حافظ صلاح الدین یوسف صاحب نے جواب دیا۔ اس طرح "محدث" رسالہ کے مدیر جناب عبدالرحمان مدنی صاحب نے ملاقات کا موقع دیا اور کئی گھنٹے گفتگو جاری رہی۔ ان علماء کا خیال تھا کہ سیمینار کا سلسلہ چلتے رہنا چاہیے تاکہ لوگوں کو درست معلومات ملیں۔ جناب غامدی صاحب نے مزید ارشاد فرمایا کہ خواتین بھی اسی طرح کے مسائل کا شکار ہیں جس کی وجہ سے خاندان بکھر رہے ہیں۔ ان کے لئے بھی اسی طرح کے سیمینار کا سلسلہ شروع کیا جائے۔

الحمر ہال کا سیمینار کامیابی سے رواں دواں تھا کہ انتظامیہ کو محسوس ہوا کہ یہ سیمینار فحاشی اور بے حیائی ہے اور الحمر میں اس کا انعقاد اچھا نہیں لگتا۔ حالانکہ وہاں ڈراموں کی صورت میں بے حیائی کا ایک سے بڑھ کر ایک پروگرام ہوتا ہے۔ جس کے خلاف اخباروں میں بھی آواز اٹھتی رہتی ہے چنانچہ ہمیں وہاں اس فری سیمینار کی اجازت دینے سے انکار کر دیا گیا۔ ہم نے عجائب گھر کے ہال میں یہ سیمینار منعقد کرنے کی کوشش کی۔ ہمیں بتایا گیا کہ وہ اس طرح کے پروگرام کی اس ہال میں اجازت نہیں دے سکتے۔ چنانچہ عوامی سطح پر یہ سلسلہ منقطع کرنا پڑا۔ بعد ازاں "سن فورٹ" ہوٹل لبرٹی گلبرگ میں سیمینار کا یہ سلسلہ شروع کیا گیا۔ وہاں ہم چار سیمینار اور کشاپ منعقد کرتے ہیں۔

1۔ نوجوانی کے مسائل اور حل      2۔ شادی کی بھرپور خواہش مسائل اور حل



3 - Use Your Brain - Change Your Life

4 - Key To Wealth And Success

جب سے ہم نے سیمینار کا سلسلہ شروع کیا تھا اس وقت سے شرکاء کی رائے تھی کہ ملک بھر سے لوگ سیمینار کے لئے لاہور نہیں آ سکتے۔ چنانچہ اس سیمینار کو کتابی شکل میں پیش کیا جائے۔ لہذا یہ کتاب دراصل وہ سیمینار ہے جو ہم الحمر اور سن فورٹ میں کرتے تھے۔ تاہم اس کتاب میں بہت سے ایسے موضوعات (مثلاً خواتین کے مسائل) شامل کئے گئے ہیں جن کا سیمینار میں تذکرہ نہ ہوتا تھا۔ ہم سمجھتے ہیں کہ یہ کتاب نہ صرف نوجوان بچے، بچیوں بلکہ والدین اور اساتذہ کے لئے بھی بے حد مفید ہے جنہیں یہ علم نئی نسل کو منتقل کرنا ہے۔ کوشش کی جائے کہ بچے اس کتاب کو پڑھ کر صحیح علم حاصل کریں۔ اس کا ایک طریقہ تو یہ ہے کہ بچوں کو یہ کتاب پڑھنے کے لئے دے دی جائے۔ دوسرا طریقہ یہ ہے کہ کتاب گھر میں ایسی جگہ رکھ دی جائے جہاں سے بچے خود ہے اٹھا کر پڑھ لیں۔ کتاب کے حوالے سے اپنی رائے دینا نہ بھولیں تاکہ آپ کی رائے اور تجاویز کی روشنی میں آئندہ ایڈیشن کو بہتر کیا جاسکے۔ کتاب میں جن کیسوں اور مثالوں کا حوالہ دیا گیا ہے ان میں استعمال ہونے والے تمام نام فرضی ہیں۔ شکریہ

ارشاد جاوید 773 شادمان - 1 لاہور

بروز جمعہ المبارک 28 مئی 2004

ٹیلی فون: 0300-9484655

## سیکس ایجوکیشن

### Sex Education

اعلیٰ تعلیم کی تکمیل کے بعد امریکہ سے واپسی پر میں نے بہاولپور ڈویژن کے ایک چھوٹے سے شہر چشتیاں میں اپنا نفسیاتی کلینک شروع کیا۔ میرا پہلا مریض ایک معمولی پڑھا لکھا دیہاتی نوجوان تھا جس کی انہی دنوں شادی ہوئی تھی مگر یہ نوجوان کئی ماہ گزرنے کے باوجود اپنی بیوی سے ازدواجی تعلقات قائم کرنے میں کامیاب نہ ہو سکا۔ ڈاکٹروں کے مطابق وہ بالکل نارمل تھا یعنی اسے کوئی جسمانی مسئلہ نہ تھا۔ پہلی ملاقات میں اس کے مسئلے پر عمومی گفتگو ہوئی پھر اسے علاج کے لئے چند دن بعد بلایا مگر وہ نہ آیا۔ میں بھی اس نوجوان کو بھول گیا۔ ایک ماہ بعد اچانک اس کے بڑے بھائی سے ملاقات ہوئی۔ میں نے اس نوجوان کے متعلق پوچھا۔ اس کی آنکھ سے آنسو نکل آئے۔ اس نے آنسو پونچھتے ہوئے بتایا کہ اس نے خودکشی کر لی۔

دراصل وہ ابھی تک ازدواجی تعلقات قائم نہ کر پایا تھا۔ اس کو یقین تھا کہ وہ اس قابل نہیں حالانکہ اس کے سارے ٹیسٹ نارمل تھے۔ پھر شرمندگی سے بچنے کے لئے ایک اندھیری رات بیوی کو لے کر گاؤں سے باہر آیا۔ پہلے بیوی کو ایک درخت کے ساتھ لٹکا دیا پھر خود بھی اسی درخت کے ساتھ جھول گیا۔ حقیقت یہ تھی کہ اسے کوئی جنسی مسئلہ نہ تھا۔ اس کا مسئلہ صرف نفسیاتی تھا۔ اس نے ہمیں مہلت نہ دی کہ ہم اس کی مدد کرتے۔ حالانکہ آج کے اس علمی دور میں اس طرح کے مسئلے کو آسانی سے حل کیا جاسکتا ہے۔ ہم اس طرح کے مسائل ہر روز حل کرتے ہیں۔



گذشتہ دنوں مجھے ایک خاتون نے فون کیا اور بتایا کہ اس کی شادی کو 8 سال ہو چکے ہیں مگر ابھی تک ان کے ازدواجی تعلقات قائم نہیں ہوئے۔ بیوی نے اپنے میاں کو علاج کے لئے بھجوایا۔ خدا کے فضل سے ہمارے علاج اس ان کی ازدواجی خوشیاں بحال ہو گئیں۔

اسلام ایک مکمل ضابطہ حیات ہے جس نے اپنے پیروکاروں کو زندگی کے ہر شعبے میں رہنمائی فراہم کی ہے۔ "جنسی زندگی" انسانی زندگی کا اہم ترین پہلو ہے۔ چنانچہ رب العالمین نے حضرت آدم علیہ السلام کے ساتھ حضرت اماں حوا کو پیدا فرمایا۔ قرآن مجید میں ارشاد ہے کہ "اس نے تمہارے لئے تمہاری ہی جنس سے بیویاں بنائیں تاکہ تم ان کے پاس سکون حاصل کرو۔ (سورۃ الروم: آیت 21) اسی لئے اللہ کے نبی ﷺ نے فرمایا کہ نکاح میری سنت ہے۔ جس نے اس پر عمل نہ کیا وہ ہم میں سے نہیں۔ آنحضرت ﷺ نے ایک اور جگہ فرمایا "اللہ حق بات کہنے سے نہیں شرماتا"۔ چنانچہ قرآن میں جنسی زندگی کے اہم اصولوں مثلاً شادی، مباشرت، مباشرت کے طریقے، منی، رحم مادر، حیض، حمل اور اس کے مختلف ادوار، بچے کی پیدائش، زنا اور ہم جنسیت وغیرہ کا ذکر ہے۔ دوسری طرف اللہ کے نبی ﷺ نے بھی بڑی تفصیل کے ساتھ جنسی زندگی کے مختلف پہلوؤں پر روشنی ڈالی ہے۔ بد قسمتی سے ہم میں سے اکثر لوگ اس سے آگاہ نہیں۔ خوشگوار ازدواجی زندگی کے لئے علم کی ضرورت ہے۔ کسی نے خوب کہا ہے کہ Knowledge is power and sexual knowledge is super power چنانچہ میرے خیال میں پاکستان میں ہر فرد کو جنسی تعلیم (Sex Education) کی ضرورت ہے۔

مردوں کو، عورتوں کو، بچیوں کو، جوانوں کو، حتیٰ کہ بوڑھوں کو بھی عام تعلیم کی طرح جنسی تعلیم کی ضرورت ہے۔ خصوصاً نئے شادی شدہ جوڑوں کو خوشگوار ازدواجی زندگی کے لیے جنسی تعلیم کی سخت ضرورت ہے۔ مگر یہ تعلیم ان کو قرآن اور جدید تحقیق کی روشنی میں شائستگی کے ساتھ ملنی چاہیے۔ چونکہ ہمارے ہاں اس طرح کا کوئی انتظام نہیں جس کا نتیجہ یہ ہے کہ نوجوان نسل نیم حکیموں، عطانیوں، دیواروں پر اشتہارات اور غیر معیاری کتب سے جنسی معلومات حاصل کرتی ہے جو کہ اکثر غلط۔ گمراہ کن اور تباہ کن ہوتی ہیں۔ ان غلط معلومات کی وجہ سے ہمارے معاشرے میں بہت سے جنسی مسائل پیدا ہو چکے ہیں جو کہ نامل ازدواجی زندگی میں بہت بڑی رکاوٹ ثابت ہو رہے ہیں، جس کی وجہ سے بہت سی شادیاں ناکام ہو جاتی ہیں، شوہر پاگل ہو جاتے ہیں اور کچھ بچارے خودکشی کر لیتے ہیں۔

جنسی تعلیم نہ صرف ازدواجی زندگی کو خوشگوار بناتی ہے بلکہ اس کی مدد سے جنسی جرائم مثلاً Incest۔ زنا بالجبر اور دوسرے جنسی گناہ مثلاً ہم جنسیت وغیرہ کو کم کیا جاسکتا ہے۔ جنسی خواہش بہت تیز اور منہ زور ہوتی ہے جو فرد کو جنسی گناہ اور جنسی جرائم پر مجبور کر دیتی ہے اس کے علاوہ سیکس ایجوکیشن کی مدد سے اہم جنسی مسائل مثلاً سرعیت انزال اور مردانہ کمزوری وغیرہ کا بھی تذکرہ کیا جاسکتا ہے۔

مغرب میں جنسی تعلیم، تعلیمی اداروں میں دی جاتی ہے مگر وہاں کی تعلیم عموماً بچوں کو زنا پر آمادہ کرتی ہے۔ ویسے ماہرین کا خیال ہے کہ بچوں کو جنسی تعلیم دینے کے لئے والدین سب زیادہ موزوں ہیں نہ کہ تعلیمی ادارے۔ باپ بیٹے کو اور ماں بیٹی کو یہ تعلیم دے۔ لہذا والدین کو اس حوالے سے زیادہ سے زیادہ معلومات حاصل کرنی چاہئیں تاکہ وہ آنے والی نسل کو یہ علم منتقل کر سکیں۔



مگر بچوں کو یہ معلومات مرحلہ وار ملنی چاہئیں مثلاً دس گیارہ سال کے لڑکوں کو علم ہو کہ سوتے میں ان کے عضو مخصوص (Penis) سے ایک خاص قسم کا سفید مادہ خارج ہو سکتا ہے جو کہ بالکل فطری چیز ہے نہ کہ کوئی بیماری۔ اس طرح بچوں کو تو 10 سال کی عمر میں یہ علم ہو جانا چاہیے کہ ان کے عضو مخصوص سے خون نکل سکتا ہے جو کہ بلوغت کی علامت ہے نہ کہ کوئی خطرناک بیماری۔

ہمارے ہاں یہ عجیب بات ہے کہ لوگ بچوں کو جنسی تعلیم فراہم کرنے کو برا سمجھتے ہیں، حالانکہ یہ تعلیم دیگر اشکال میں مفصل طور پر سکول، کالج اور یونیورسٹی کی سطح پر بیا لوجی، فزیالوجی، اناٹومی، گائیڈ کالوجی اور سائیکالوجی کے مضامین کے طالب علم بچے اور بچیوں کو دی یہ جاتی ہے۔ رب کریم نے قرآن مجید میں اور رحمت العالمین ﷺ نے احادیث میں تفصیل کے ساتھ یہ ضروری اور فطری معلومات فراہم کی ہیں۔ یعنی یہ بات بڑی عجیب ہے کہ جس بات کو قرآن اور صاحب قرآن بتائیں ہم اسے بتاتے ہوئے شرمائیں۔ کیا بچوں کو پاکی اور ناپاکی کے بارے میں معلومات نہیں ملنی چاہئیں، کیا نوجوانوں کو یہ علم نہیں ہونا چاہئے کہ احتلام اور مباشرت (Intercourse) کے بعد غسل فرض ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت حال میں غسل کس طرح کرنا ہے۔ کیا ان کو یہ علم نہیں ہونا چاہئے کہ قطروں کے اخراج سے غسل فرض نہیں ہوتا۔ بہت سے نوجوان نماز پڑھنے میں اس لیے بھی کوتاہی کرتے ہیں کہ وہ ان قطروں کو پلید سمجھتے ہیں حالانکہ یہ قطرے ناپاک نہیں ہوتے۔ اس صورت میں صرف عضو تھخص کو دھولینا اور وضو کر لینا کافی ہے۔ کیا نوجوانوں کو یہ نہیں معلوم ہونا چاہئے کہ منی کوئی قیمتی چیز نہیں اور نہ ہی یہ پیشاب پاخانے کی طرح ناپاک ہے۔ خشک منی کو رگڑ کر صاف کیا جاسکتا ہے۔ اسی طرح

ہم جنسیت نہ صرف گناہ ہے بلکہ خطرناک جنسی بیماریوں خصوصاً ایڈز وغیرہ کے پھیلنے کا ایک موثر ذریعہ ہے۔ کیا نوجوان نسل کو اس بات کا علم نہیں ہونا چاہیے کہ میاں بیوی کے جنسی تعلقات پر شرمندگی کی کوئی بات نہیں۔ یہ کوئی بری چیز نہیں۔ اللہ کے نبی ﷺ نے بیوی کے ساتھ مباشرت کو نیکی اور صدقہ قرار دیا ہے۔ اس طرح کیا لڑکیوں کو یہ علم نہیں ہونا چاہئے کہ حیض کوئی بیماری نہیں بلکہ ایک فطری چیز ہے جو ان کی بلوغت اور تکمیل کی علامت ہے۔ کیا بچوں کو یہ علم نہیں ہونا چاہئے کہ لیکوریا کوئی بیماری نہیں۔

اگر آپ بچوں کو قرآن و سنت اور جدید علم کی روشنی میں خود، جنسی تعلیم نہ دیں گے تو بچے یہ معلومات اپنے دوستوں، دیواروں پر اشتہارات اور غیر معیاری کتب سے حاصل کریں گے جو تقریباً 100 فیصد غلط اور گمراہ کن ہوتی ہیں۔ ایک ریسرچ کے مطابق بچے تقریباً پچاس فیصد جنسی معلومات دوستوں اور 21 فیصد کتب سے حاصل کرتے ہیں (Hyde)۔ بد قسمتی سے بچوں کے دوستوں کی معلومات درست ہوتی ہیں نہ ہی ہمارے اس موضوع پر معیاری کتب موجود ہیں۔

اس حوالے سے ایک سوال پیدا ہوتا ہے کہ بچوں کو جنسی تعلیم کب دی جائے۔ اس سلسلے میں قرآن مجید سے رہنمائی ملتی ہے۔ وہ بچے جن کی مادری زبان عربی ہے وہ جونہی قرآن مجید پڑھنا شروع کرتے ہیں ان کی سکس ایجوکیشن بھی شروع ہو جاتی ہے۔ عموماً بچے 9 یا دس سال کی عمر میں قرآن مجید پڑھنا شروع کر دیتے ہیں۔ مشہور ہفت روزہ ٹائم کے ایک سروے کے مطابق عوام کی اکثریت کا خیال ہے کہ جنسی تعلیم 12 سال کی عمر سے شروع ہو جبکہ والدین کا خیال ہے کہ بچوں کی جنسی تعلیم سن بلوغت سے پہلے شروع نہیں ہونا چاہئے مگر حقیقت یہ ہے کہ بچہ اپنی جنسی تعلیم اپنے ابتدائی سالوں میں شروع



اور یہ بھی حقیقت ہے کہ اگر بچے کو صحیح ذرائع سے یہ معلومات نہ ملیں تو پھر وہ غلط اور تباہ کن ذرائع سے گمراہ کن معلومات حاصل کرتا ہے اور انہی معلومات کا اثر ہے کہ نوجوان طبقہ جنسی اور اخلاقی طور پر تباہی کے کنارے پر کھڑا ہے۔

ہمارے خیال میں جنسی تعلیم بچوں کو گھر ہی سے ملے۔ 9/10 سال کی عمر میں ماں بیٹی کو اور باپ بیٹے کو یہ تعلیم دینی شروع کر دے۔ ریسرچ سے ثابت ہو چکا ہے کہ بچے والدین سے جنسی معلومات حاصل کرنے کو ترجیح دیتے ہیں۔ اس لیے یہ بات بے حد ضروری ہے کہ والدین خود قرآن و سنت اور جدید تحقیق کی روشنی میں تازہ اور صحیح ترین معلومات حاصل کریں تاکہ وہ اگلی نسل کو یہ معلومات منتقل کر کے ایک پرسکون اور بہتر معاشرے کی بنیاد رکھیں۔ والدین کے علاوہ اساتذہ کو بھی یہ معلومات حاصل کرنی چاہیں تاکہ وہ حسب ضرورت بچوں کی رہنمائی کر سکیں۔

یہ تعلیم بچوں کو ایک دم نہیں بلکہ مرحلہ وار ملنی چاہئے تاہم شادی سے پہلے جنسی تعلیم کی تکمیل ہو جانی چاہئے۔ اس تعلیم میں بچوں کو اپنے جسمانی اعضاء (Anatomy) اور ان کے فنکشن و طائف (Physiology) کے حوالے سے معلومات فراہم کی جائیں۔ اس کے علاوہ مباشرت، حلال و حرام، حمل، پیدائش اور جنسی بیماریوں وغیرہ کے حوالے سے معلومات دی جائیں۔ خصوصاً جنس Sex کے حوالے سے جتنے مغالطے (Misconceptions) ہیں ان کی حقیقت سے بچوں کو آگاہ کیا جائے۔

اس کے علاوہ بچوں کو یہ تعلیم و تربیت بھی دی جائے کہ انہوں نے اپنے آپ کو جنسی تشدد (Sexual Abuse) سے کس طرح بچانا ہے۔

## جسمانی نشوونما

### Physical Development

انسان پیدا ہوتے ہی مکمل مرد یا عورت نہیں بن جاتا۔ پیدائش سے لے کر بڑھاپے تک انسان کو کئی منازل طے کرنا ہوتی ہیں۔ انسانی جسمانی نشوونما کی تین معروف منازل ہیں۔

1۔ بالک پن 2۔ بچپن 3۔ بلوغت

### بالک پن

بالک پن کا آغاز بچے کی پیدائش سے ہوتا ہے۔ صحت مند بچہ عموماً 280 دن کے بعد پیدا ہوتا ہے۔ بالک پن میں بچے کے قد اور وزن میں بہت تیزی سے اضافہ ہوتا ہے۔ پیدائش کے وقت ایک صحت مند بچے کا وزن 6 تا 9 پونڈ ہوتا ہے اور قد تقریباً 18 انچ کے لگ بھگ ہوتا ہے۔ پہلے سال کے آخر تک وزن میں 3 گنا اور قد میں 40 فیصد کے حساب سے اضافہ ہو جاتا ہے۔ دوسرے سال میں بچے کی نشوونما قدرے سست ہو جاتی ہے جو اگلے دو سال میں مزید سست ہو جاتی ہے۔ معروف ماہر نفسیات وائسن کے مطابق 2 سال کی عمر میں بچے کا اوسط قد 32، 33 انچ اور وزن 27 پونڈ ہو جاتا ہے جبکہ 5 سال کی عمر میں بچے کا قد پیدائش کے وقت سے دو گنا اور وزن پانچ گنا ہو جاتا ہے۔ بچوں کی جسمانی نشوونما پر جنسی اختلافات کا اثر نمایاں ہوتا ہے۔ پیدائش کے وقت بچہ قد، وزن اور جسمانت کے لحاظ سے مادہ بچے سے بڑا ہوتا ہے۔ یہ فرق بالک پن کے پورے عرصے میں قائم رہتا ہے۔



اس دور میں عموماً لڑکے لڑکیوں سے زیادہ صحت مند دکھائی دیتے ہیں۔ بالک پن کا دور 5، 6 سال تک چلتا ہے۔

### بچپن

5، 6 سال کی عمر سے لے کر 12 سال تک (لڑکیوں کے لیے) اور 14 سال تک (لڑکوں کے لیے) کا عرصہ بچپن کہلاتا ہے۔ اس دور میں بچوں کے قد اور وزن میں اضافہ ہوتا رہتا ہے لیکن بالک پن کے دور کی نسبت اس دور میں نشوونما کی رفتار قدرے کم ہوتی ہے۔ بچپن کے دور کے آغاز میں صحت مند بچے کا وزن 43 پونڈ اور قد 44 انچ ہو جاتا ہے اور اختتام پر قد تقریباً 5 فٹ ہو جاتا ہے اور وزن 95 اور 100 پونڈ کے درمیان ہو جاتا ہے۔ ابتداء میں لڑکوں کی نشوونما کی رفتار لڑکیوں کے مقابلے میں تیز ہوتی ہے لیکن 10 سال کی عمر کے بعد لڑکیوں کے قد اور 11 سال کی عمر کے بعد ان کے وزن میں لڑکوں کی نسبت زیادہ اضافہ ہونے لگتا ہے۔ لڑکوں کی حرکات اور ان کی جسمانی کارکردگی لڑکیوں کی حرکات اور کارکردگی سے بہتر ہوتی ہے۔ لڑکے، لڑکیوں سے تیز اور تومند ہوتے ہیں۔

### بلوغت

بلوغت کا دور لڑکیوں کے لیے لڑکوں کی نسبت 2 سال پہلے شروع ہو جاتا ہے یعنی لڑکیوں کے لیے اسکی ابتداء عموماً 12 سال کی عمر میں ہو جاتی ہے اور لڑکوں میں 14 سال میں۔ بعض بچیاں 9 سال کی عمر میں بالغ ہو جاتی ہیں۔ میں نے بہاولپور کے علاقے میں ایک 10 سالہ ماں دیکھی۔ گرم علاقوں میں بچے جلد جوان ہو جاتے ہیں۔ اس طرح عریانی، بے حیائی اور فحاشی کے ماحول میں بھی بچے ایک دو سال پہلے بالغ ہو جاتے ہیں۔ اس لیے یورپ اور امریکہ میں بچے اب نسبتاً جلد بالغ ہو جاتے ہیں۔

بلوغت میں بچوں کے جسم میں حیرت انگیز تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ قد، وزن اور اعضاء میں تیزی سے اضافہ ہوتا ہے۔ یہ اضافہ لڑکوں میں 13 سے 15 سال کی عمر کے درمیان ہوتا ہے۔ اس دور میں ان کے قد میں کم و بیش 8 انچ کا اضافہ ہو جاتا ہے اور وزن 40 پونڈ تک بڑھ جاتا ہے۔ لڑکیوں کے قد میں 11 سے 13 سال کی عمر کے درمیان 6،5 انچ اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس کے بعد قد اور وزن کے بڑھنے کی رفتار سست ہو جاتی ہے۔ ہڈیوں میں پھیلاؤ آ جاتا ہے۔ کندھے کھلے ہو جاتے ہیں۔

اس دور کے آغاز سے ہی بچوں کے جسم میں ایسی تبدیلیاں ہونے لگتی ہیں جن سے مرد اور عورت میں فرق واضح ہو جاتا ہے۔ لڑکوں کے گال پر بال (واڑھی، مونچھ) آنے شروع ہو جاتے ہیں۔ لڑکیوں کی چھاتیاں ابھرنے لگتی ہیں، بغلوں کے علاوہ دونوں کے زیر ناف بال آگے آتے ہیں۔ دونوں کے لیے زیر ناف بال صاف کرنا سنت ہے۔ لڑکیوں کو ماہواری کا خون آنا شروع ہو جاتا ہے اور لڑکوں کو اہتمام ہونے لگتا ہے۔ اس دور میں لڑکیاں، لڑکوں کی نسبت زیادہ دلکش نظر آتی ہیں۔ اب دونوں جنسی اور ازدواجی فرائض ادا کرنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔

تازہ ترین ریسرچ کے مطابق امریکہ میں لڑکیوں میں بلوغت کا آغاز 8 تا 13 سال کی عمر کے دوران چھاتیوں کے ابھرنے سے ہوتا ہے۔ اس دوران ان کے کولہے اور سرین (Hips and Buttocks) بھی بڑھنے (Develop) لگتے ہیں۔ چھاتیوں کے ابھرنے کے کچھ عرصہ بعد زیر ناف بال آ جاتے ہیں۔ دو سال بعد بغلوں میں بال آنے لگتے ہیں۔ تقریباً 13 سال کی عمر میں لڑکیوں کو پہلی ماہواری آتی ہے مگر لڑکی اس وقت تک



ہیض ریزی (Ovulation) شروع نہیں ہو جاتی جو عموماً پہلی ماہواری کے دو سال بعد ہوتی ہے۔ بہت کمزور اور دہلی پتلی لڑکیوں کی ماہواری کا آغاز دیر سے ہوتا ہے۔

امر کی لڑکوں میں بلوغت کا آغاز 2 سال بعد 10 تا 13 سال کی عمر کے دوران زیر ناف بال آنے سے ہوتا ہے۔ ایک سال بعد لڑکوں کے ذکر (Penis) کا سائز بڑھنا شروع ہو جاتا ہے۔ زیر ناف بالوں کے تقریباً 2 سال بعد لڑکوں کی بغلوں اور چہرے پر بال آ جاتے ہیں۔ زیر ناف بالوں کے تقریباً ڈیڑھ سال 13 یا 14 سال کی عمر میں لڑکوں کو پہلے انزال کا تجربہ ہوتا ہے اس سے پہلے جنسی سرور (Ograsm) تو تھا مگر انزال نہ تھا۔ 15 سال کی عمر میں منی میں موجود نطفے (Sperms) پختہ (Mature) ہو جاتے ہیں جس سے بچہ پیدا ہو سکتا ہے۔ عموماً پہلے انزال جو کہ خود لذتی سے ہوتا ہے، کے بعد احتلام شروع ہو جاتا ہے۔ جو لڑکے خود لذتی (Masturbation) نہیں کرتے ان کا پہلا انزال احتلام ہی ہوتا ہے۔ (Hyde)

جسمانی تبدیلیوں کے علاوہ ذہنی اور نفسیاتی تبدیلیاں بھی آتی ہیں۔ بچے بے جا خوف اور وہم کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ان کی جذباتی زندگی پر جنسی خواہشات حاوی ہو جاتی ہیں۔ جنس مخالف کی شدید کشش محسوس ہوتی ہے۔ اس دور میں جنسی بے راہ روی کا شدید خطرہ ہوتا ہے۔ اس عمر میں بچوں کو والدین کی محبت اور رہنمائی کی زیادہ ضرورت ہوتی ہے۔

لڑکوں کے مسائل

جنسی مغالطے

مسائل اور ان کا حل

بلوغت کے وقت بچوں میں بہت سی جسمانی تبدیلیاں رونما ہوتی ہیں۔ مثلاً زیر ناف بالوں کا آجانا۔ لڑکوں کو شہوت کا زیادہ آنا اور پھر شہوت کی وجہ سے ڈکری (Penis) سے لیسدا ارماوے کا خارج ہونا۔ جنس مخالف کی طرف کشش محسوس کرنا، لڑکوں کو احتلام اور لڑکیوں کو ماہواری کا خون آنا وغیرہ۔ اکثر نوجوانوں کو شک ہوتا ہے کہ یہ تبدیلیاں نارمل ہیں یا ابنا رمل۔ بد قسمتی سے ہمارے نوجوانوں کو اس سلسلے میں درست معلومات نہیں ملتیں۔ چنانچہ نیم حکیم اور دیواری اشتہارات کی معلومات کی وجہ سے اکثر نوجوان ان فطری جسمانی تبدیلیوں کو خطرناک جنسی اور جسمانی بیماریاں سمجھ لیتے ہیں اور پھر پریشان ہو جاتے ہیں۔ اس پریشانی اور ذہنی دباؤ (Stress) کی وجہ سے وہ مختلف نفسیاتی اور جسمانی بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں، مثلاً یہ نوجوان عموماً ڈپریشن (Depression) کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس مرض میں فرد شدید اداسی اور افسردگی محسوس کرتا ہے۔ اس کا کسی چیز میں دل نہیں لگتا، کچھ کرنے کو دل نہیں کرتا۔ تنہائی پسند ہو جاتا ہے۔ اس کی نیند اڑ جاتی ہے۔ بھوک ختم ہو جاتی ہے۔ وزن کم ہو جاتا ہے۔ فرد کے جسم کے مختلف حصوں میں درد ہونے لگتا ہے اور پھر اسے یقین ہو جاتا ہے کہ اسے واقعی کوئی خطرناک بیماری لگ گئی ہے۔ پھر یہ نوجوان کسی نیم حکیم کے ہتھے چڑھ جاتے ہیں جو انہیں بتاتے ہیں کہ ان کو کوئی خطرناک قسم کی جسمانی اور



جس کے علاج کے لیے کافی رقم اور وقت کی ضرورت ہے۔ غریب سے غریب نوجوان بھی کسی نہ کسی طرح سے علاج کے لیے موٹی رقم پیدا کرتا ہے، چاہے اسے چوری ہی کیوں نہ کرنی پڑے۔ بعض نوجوان تو علاج کے لیے ماں کے زیور تک بیچ دیتے ہیں۔ یہ نیم حکیمان نوجوانوں کو کشتے اور سٹیرائڈ (Steroids) وغیرہ دے دیتے ہیں جنہیں کھا کر اکثر نوجوان کسی نہ کسی مہلک بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ بہت سے شادی شدہ جوڑوں میں انہی مغالطوں (Misconceptions) کی وجہ سے علیحدگی ہو جاتی ہے۔

عموماً 15 اور 20 سال کی عمر میں جنسی غدودوں کی کارکردگی کی وجہ سے نوجوان لڑکوں میں منی (Semen) زیادہ بننے لگتی ہے جس کی وجہ سے نوجوان میں جنسی آسودگی کی شدید خواہش پیدا ہونے لگتی ہے اور مختلف طریقوں سے اپنی جنسی آسودگی حاصل کرنے کی فکر کرتے ہیں کیونکہ ہم منی (Semen) کو محفوظ (Store) نہیں کر سکتے چنانچہ اس کا اخراج ضروری ہے اور یہ اخراج ایک صحت مند عضویاتی عمل ہے۔ یہ اخراج جائز ہو سکتا ہے اور ناجائز بھی، حال بھی اور حرام بھی۔ یہ شعوری ہو سکتا ہے اور غیر شعوری (احتمام) بھی۔

منی (Semen) کے اخراج کے 4 ذرائع ہیں۔

- 1۔ شادی
- 2۔ احتلام
- 3۔ خود لذتی
- 4۔ زنا

ہر بالغ فرد مذکورہ چار ذرائع میں ایک آدھ ذریعہ ضرور اختیار کرتا ہے۔ مجھے کسی ایسے فرد کی تلاش ہے جو جوان ہے اور جنسی آسودگی کے لیے مذکورہ چار ذرائع میں سے کوئی بھی ذریعہ اختیار نہیں کرتا۔ اگر آپ ہیں تو مجھ سے فوری رابطہ کریں۔ آپ کا نام گینس بک آف ورلڈ ریکارڈز (Guinness Book of World Records) میں شامل ہوگا۔

## شادی (Marriage)

منی (Semen) کے اخراج کا سب سے بہتر ذریعہ شادی ہے۔ اسی لیے اللہ کے نبی ﷺ نے تاکید فرمائی ہے کہ بالغ ہوتے ہی فرد کی شادی کر دی جائے تاکہ وہ گناہوں سے بچ جائے۔ شادی کہ وجہ سے فرد نہ صرف گناہوں سے بچ جاتا ہے بلکہ منی (Semen) کے اخراج کہ وجہ سے وہ جسمانی اور ذہنی طور پر پرسکون ہو جاتا ہے۔ بیوی سے مباشرت صرف فرج (Vagina) میں کرنے کی اجازت ہے۔ مقعد (Anus) میں مباشرت قطعاً حرام ہے۔

حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ رسول پاک ﷺ نے فرمایا کہ اپنی بیوی کے پاس مقعد (Anus) میں آنے والا ملعون ہے (احمد، ابوداؤد)

مغرب میں تقریباً 30 فیصد مرد کبھی نہ کبھی عورت کی مقعد (Anus) میں بھی مباشرت کرتے ہیں۔ یاد رہے کہ دخول (Penetration) کے بعد دونوں پر غسل فرض ہو جاتا ہے چاہے انزال ہو یا نہ ہو۔

شادی بھی کسی عورت کے ساتھ ہو۔ مغرب میں تو شادی مرد کے ساتھ بھی ہوتی ہے جو کہ ایک بہت بڑا گناہ ہے۔ بد قسمتی سے ہمارے ہاں بھی ایسے لوگ موجود ہیں جو عورت کہ نسبت مرد سے جنسی فعل کو ترجیح دیتے ہیں۔ یہ ایک نفسیاتی بیماری ہے جس کا نفسیاتی علاج ممکن ہے۔ ہمارے ہاں یہ سہولت موجود ہے۔



## احتلام (Nocturnal Ejaculation)

ایک دبلا پتلا نوجوان میرے کلینک میں آیا۔ وہ بہت پریشان تھا۔ اس نے بتایا کہ وہ دن بہ دن کمزور ہوتا جا رہا ہے۔ اس کی مردانہ قوت ختم ہوتی جا رہی ہے۔ میں نے وجہ پوچھی تو بتایا کہ اسے ہفتہ میں ایک بار احتلام ہو جاتا ہے۔ میں نے اس سے پوچھا کہ آیا وہ بچپن میں مونا تازہ تھا۔ اس نے بتایا کہ وہ بچپن ہی سے دبلا پتلا ہے۔ میں نے پوچھا کہ کیا اسے بچپن میں بھی احتلام ہوتا تھا۔ اس نے نفی میں سر ہلایا۔ یعنی اس کے دبے پن کی وجہ احتلام نہ تھا۔ مگر وہ اس کو وجہ سمجھ کر پریشان تھا۔

منی (Semen) کے اخراج کا دوسرا بہتر راستہ احتلام ہے جن نوجوانوں کو مباشرت یا خود لذتی (مشت زنی) کا کثرت سے موقع نہیں ملتا ان کو احتلام ہو جاتا ہے۔ یعنی سوتے میں خواب میں یا خواب کے بغیر پیشاب کے راستہ منی خارج ہو جاتی ہے۔ اس کے بعد غسل فرض ہو جاتا ہے۔ البتہ اس سے روزہ نہیں ٹوٹتا۔ حضرت ابو ہریرہؓ سے مروی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا کہ تین چیزیں روزہ نہیں توڑتیں۔ پکھنا، قے اور احتلام (ابوداؤد)

یہ عمل 8، 10 سال کی عمر سے شروع ہو سکتا ہے۔ بہتر ہے کہ بچے کو اس کے متعلق پیشگی بتا دیا جائے کہ ایسا ہو گا ورنہ اسے جنسی بیماری سمجھ لے گا اور خوف زدہ اور پریشان ہو جائے گا۔ پھر کسی نیم حکیم کے ہتھے چڑھ کر صحت اور روپیہ ضائع کرے گا۔ احتلام ایک بالکل نارمل اور صحت مند عضویاتی عمل یا کیفیت ہے جس کے بارے میں پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔

البتہ اگر یہ 6، 7 سال کی عمر میں شروع ہو جائے تو پھر کسی ماہر ڈاکٹر (Urologist) سے مشورہ کیا جائے۔

احتمام والے خوش قسمت ہیں کیونکہ وہ اس طرح منی کے اخراج کی وجہ سے خود لذتی (Masturbation) اور زنا سے بچ جاتے ہیں۔ یہ روزانہ ہو سکتا ہے بلکہ ایک رات میں دو تین بار بھی ہو سکتا ہے۔ ایک مشہور امریکی محقق کنسے (Kinsey) کے سروے کے مطابق یہ ایک ہفتہ میں 12 دفعہ بھی ہو سکتا ہے۔ یہ نہ صرف نوجوانوں کو ہوتا ہے بلکہ 70 سالہ بوڑھے، جس کو مباشرت کا موقع نہیں ملتا، کو بھی ہو سکتا ہے۔ تاہم یہ چاہے کتنی ہی مرتبہ کیوں نہ ہو ایک نارمل عمل ہے۔ کیونکہ منی کا اخراج ایک صحت مند عمل ہے۔ انسان کی صحت پر اس کے کوئی برے اثرات نہیں پڑتے۔ سارے ڈاکٹر، ریسرچر (Researchers) ماہرین نفسیات اور جدید علم سے آگاہ حکیم اس بات سے پوری طرح باخبر ہیں کہ احتمام کوئی نقصان دہ چیز نہیں۔ چنانچہ یہ بات دعوے سے کہی جاسکتی ہے کہ اس کے کسی بھی طرح کے برے اثرات نہیں۔

البتہ نیم حکیم نوجوانوں کو احتمام کے فرضی برے اثرات اور تباہ کاریوں سے خوف زدہ کرتے ہیں۔ جن میں سے چند یہ ہیں۔ احتمام سے دماغ اور حافظہ کمزور ہو جاتا ہے۔ پڑھنے کو دل نہیں کرتا (پڑھنے کو کس طالب علم کا دل کرتا ہے) یاد کیا ہوا یاد نہیں رہتا۔ پینائی کمزور ہو جاتی ہے۔ اعصاب کمزور پڑ جاتے ہیں۔ فرد خوف اور گھبراہٹ کا شکار ہو جاتا ہے۔ اس کے دل کی دھڑکن تیز ہو جاتی ہے۔ آنکھوں کے آگے اندھیرا چھا جاتا ہے۔ چستی چالاکی ختم ہو جاتی ہے۔ چہرہ بے رونق ہو جاتا ہے۔ بدن سست اور کمزور پڑ جاتا ہے۔ فرد ذرا سی محنت سے تھک جاتا ہے۔ کسی کام میں دل نہیں لگتا۔

Copyright www.noorclinic.com Book1 Page: 20



نانگوں اور کمر میں درد محسوس ہوتا ہے۔ فرد دستی کا ہٹی اور ادا سی محسوس کرتا ہے۔ مزاج چڑچڑاہو جاتا ہے۔ احساس کمتری کی وجہ سے فرد کسی سے آنکھ ملا کر بات نہیں کر سکتا۔

یقین کریں کہ ان تباہ کاریوں کی کوئی حقیقت نہیں۔ البتہ کچھ لوگ احتلام کے بعد کچھ کمزوری اور دوسری جسمانی اور نفسیاتی علامات (Symptoms) کی شکایت کرتے ہیں۔ اس کی وجہ منفی بحسٹن (Negative Suggestion) ہے جو ہمیں غیر معیاری کتب اور دیواروں پر اشتہارات سے ملتی ہیں جن میں احتلام کی تباہ کاریوں کا ذکر ہوتا ہے۔ پھر فرد سوچتا ہے کہ وہ کمزور ہو جائے گا تو وہ کمزور ہو جاتا ہے۔ دراصل انسان جیسا سوچتا ہے ویسا ہی محسوس کرنے لگتا ہے۔

You are what you think

ہاتھ ہلکا، بھاری ہونے کا تجربہ

ایک تجربہ کریں۔ کسی پرسکون جگہ بیٹھ جائیں، آنکھیں بند کر لیں۔ دونوں بازو آگے کو کر لیں اور تصور کریں کہ آپ کے دائیں ہاتھ پر ایک غبارہ Hot Air Balloon بندھا ہوا ہے، جو آپ کے ہاتھ کو لے کر اوپر جا رہا ہے اور دوسرے ہاتھ کے اوپر ایک موٹی ڈکٹری ہے اس کے بوجھ کی وجہ سے بائیں ہاتھ نیچے جا رہا ہے۔ آپ کچھ دیر سوچیں اور تصور کریں۔ ہاتھ خود بخود دھکا اور بھاری ہو جائے گا۔

اس کمزوری کی دوسری بڑی وجہ ان فرضی تباہ کاریوں کا خوف اور ذہنی دباؤ (Stress) ہوتا ہے جس کی وجہ سے فرد

ڈپریشن (Depression) کا شکار ہو جاتا ہے۔ Copyright www.noorclinic.com Book1 Page: 21

ڈپریشن میں فرد شدید افسردگی اور ادا سی محسوس کرتا ہے۔ اس کی نیند اڑ جاتی ہے۔ بھوک ختم ہو جاتی ہے جس کہ وجہ سے وہ کمزور ہونے لگتا ہے۔ اس کے علاوہ ذہنی دباؤ (Stress) کی وجہ سے فرد بہت سی دوسری جسمانی بیماریوں کا شکار ہو جاتا ہے۔ اب تحقیق سے ثابت ہو چکا ہے کہ نفسیاتی بیماریوں کی سب سے بڑی وجہ ذہنی دباؤ (Stress) ہے۔ اس کے علاوہ 50 تا 80 فیصد جسمانی بیماریوں کی وجہ بھی ذہنی دباؤ ہوتا ہے۔ اس سے السر سے کینسر تک ہو جاتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ احلام کے جنسی، ذہنی اور جسمانی صحت پر کوئی برے اثرات نہیں پڑتے۔

اس کی ایک اور وجہ فرد کی توقع (Expectation) بھی ہے۔ انسان جیسی توقع کرتا ہے ویسا ہی محسوس کرنے لگتا ہے یعنی ویسا ہی ہو جاتا ہے۔ ایک امریکی ڈاکٹر مارن نے ایک دلچسپ تجربہ کیا۔ اس تجربے میں 10 لوگ شامل تھے۔ ان میں ڈاکٹر مارن خود بھی شامل تھا۔ 10 لوگ ایک ہوٹل میں اکٹھے ہوئے۔ ڈاکٹر مارن نے ان سے پوچھا کہ وہ اگلے سال کس چیز کی توقع کرتے ہیں۔ ہر فرد نے اپنی توقع کاغذ پر لکھی اور ان سب کو علیحدہ علیحدہ لفافوں میں بند کر دیا گیا۔ ایک سال بعد یہ سب لوگ اسی ہوٹل میں اکٹھے ہوئے۔ ان میں ایک فرد نہ آیا۔ ایک ایک کر کے سب لفافے کھولے گئے۔ ہر فرد نے جس کی توقع کی تھی اس نے تقریباً وہ چیز حاصل کر لی تھی۔ غیر حاضر فرد کا لفافہ آخر میں کھولا گیا۔ اس میں درج تھا کہ ہمارے خاندان کے مردوں کی عمریں زیادہ لمبی نہیں ہوتیں۔ لہذا میرا خیال ہے کہ میں اگلے سال تک زندہ نہ رہوں گا۔ اور وہ فوت ہو چکا تھا۔

نوجوان عموماً پہلے مشت زنی (Masturbation) شروع کرتے ہیں۔ پھر احساس گناہ اور اس کے



مشت زنی چھوڑ دیتے ہیں مگر مشت زنی چھوڑتے ہی ان کو احتلام شروع ہو جاتا ہے۔ پھر نوجوان عجیب نمٹھے میں پھنس جاتے ہیں کہ مشت زنی کریں تو شدید احساس گناہ اور جنسی کمزوری کا احساس اور مشت زنی چھوڑیں تو احتلام اور پھر جسمانی اور جنسی کمزوری کا خوف اور احساس۔

### احتلام کی وجوہات

- 1۔ اس کی بڑی وجہ تو یہ ہوتی ہے کہ فرد کی منی کا کسی اور ذریعے سے اخراج نہیں ہوتا، تو اس طرح سے اخراج ہو جاتا ہے کیونکہ کوئی فرد منی کو محفوظ (Store) نہیں کر سکتا۔
- 2۔ رومانٹک فلمیں، فحش فلمیں، تصاویر، کہانیاں، فحش باتیں اور انٹرنیٹ پر Sex Sites کا وزٹ بھی اس کا ایک اہم سبب ہیں۔
- 3۔ کسی لڑکی کے ساتھ رومانی ماحول میں گزرا ہو وقت جس میں مباشرت کی شدید خواہش ہو جو پوری نہ ہوئی ہو۔ اس طرح احتلام کے ذریعے خواب میں فرد وہ خواہش پوری کر لیتا ہے۔
- 4۔ نرم بستر، تنگ پتلون اور انڈرویئر بھی ایک اہم وجہ ہے۔
- 5۔ سونے سے قبل پیشاب نہ کرنا یا سونے میں پیشاب کو روکنا وغیرہ بھی وجہ بن جاتی ہے۔

ماہرین کا خیال ہے کہ احتلام کو بند کرنے کی کوشش نہ کی جائے۔ اگر منی کے اخراج کا یہ اچھا راستہ بند ہو گیا تو وہ فرد دوسرے غلط راستے تلاش کرے گا۔ پھر وہ خود لذتی کرے گا یا زنا میں مبتلا ہو جائے گا۔ عموماً وہ نوجوان جن کو زیادہ احتلام ہوتا ہے وہ

خود لذتی (Masturbation) نہیں کرتے۔ Copyright www.noorclinic.com Book1 Page: 23

احتمام غیر شادی شدہ افراد کے علاوہ شادی شدہ افراد کو بھی ہو جاتا ہے جن کو بیوی سے مباشرت کا جلد یا کثرت سے موقع نہیں ملتا۔ تاہم اسے کسی حد تک کم کیا جاسکتا ہے۔ اس کے لیے گندی فلموں، کہانیوں، تصاویر، Sex Sites، ڈراموں، گانوں اور بری صحبت سے بچا جائے، سپورٹس میں زیادہ دلچسپی لی جائے۔ رفاہی کاموں میں حصہ لیا جائے۔ دین کی طرف زیادہ توجہ دی جائے۔ رات کا کھانا کم کھایا جائے اور جلد کھایا جائے۔ رات کے کھانے کے بعد سیر کی جائے۔ سوتے وقت گرم دودھ اور چائے نہ پی جائے، سوتے وقت زیادہ پانی نہ پیا جائے۔ بستر بہت نرم نہ ہو۔ اس طرح کپڑے خصوصاً زیر جامہ تنگ نہ ہو۔ سونے سے پہلے پیشاب ضرور کر لیا جائے۔ سوتے میں جب بھی پیشاب کی حاجت ہو تو فوراً نیند سے بیدار ہو کر پیشاب کر لیا جائے۔ پیشاب روکنے کی ضرورت میں احتمام کے امکانات بہت بڑھ جاتے ہیں۔ ویسے احتمام کوئی بیماری نہیں۔ اس کا کوئی نقصان نہیں اور نہ ہی اس کے علاج کی کوئی ضرورت ہے۔ (مہین، دستور، کیول دھیر، Kothar)

### ایک درخواست

اپنے دوستوں کو گمراہی سے بچائیں اور انہیں [www.noorclinic.com](http://www.noorclinic.com) کے بارے میں بتائیں۔ یہ نیکی کا کام ہے۔ آج سے ہی یہ کام شروع کر دیں۔ انہیں آج ہی ای میل کریں یا **msn** اور **yahoo** میسنجر پر بتائیں۔ کسی دوست کو گمراہی سے بچانا ثواب کا کام ہے۔



## خود لذتی

### Masturbation

26 سالہ آصف علاج کے لیے میرے کلینک آیا۔ مسئلہ کی تفصیل بتاتے ہوئے اس نے بتایا کہ وہ بہت کمزور ہو چکا ہے۔ دن بدن اس کی مردانہ قوت ختم ہوتی جا رہی ہے اور اب وہ بیوی کے قابل نہیں رہا۔ اسے شدید احساس گناہ بھی تھا۔ ایک بار خودکشی کی کوشش بھی کر چکا ہے۔ اس نے بتایا کہ وہ مشت زنی (Masturbation) کا شکار ہے اور کوشش کے باوجود اسے چھوڑ نہیں سکا۔

منی (Semen) کے اخراج کا تیسرا اور اہم ذریعہ خود لذتی اور مشت زنی ہے۔ اسے ہاتھ رسی، جلق، دست کشی اور Handpractice بھی کہا جاتا ہے۔

خود لذتی اور مشت زنی میں معمولی سا فرق ہے۔ خود لذتی سے مراد یہ ہے کہ فرد مباشرت کے علاوہ کسی بھی اور طریقے سے منی خارج کرے۔ خود لذتی کا سب سے اہم ذریعہ مشت زنی ہے۔ مشت زنی سے مراد اپنے ہاتھ سے یا کسی دوسرے کے ہاتھ سے منی کا اخراج کرنا۔ بعض ماہرین (Oral) منہ سے سیکس (Sex) کو بھی خود لذتی میں شامل کرتے ہیں۔ یہ بات یاد رہے کہ ذکر (Penis) کو ہاتھ لگانے سے وضو ٹوٹ جاتا ہے۔ اسی طرح منی کے اخراج سے روزہ ٹوٹ جاتا ہے اور فرد پر غسل فرض ہو جاتا ہے۔ (مشکوٰۃ)

خود لذتی کے بہت سے طریقے ہیں۔ سب سے عام تو ذکر (Penis) کو ہاتھ سے مستعمل

(Stimulate) کرنا ہے Copyright www.noorclinic.com Book1 Page: 25

مگر بعض لوگ مقعد (Anus) اور پیشاب کی نالی میں کوئی چیز داخل کر کے بھی جنسی لطف اٹھاتے ہیں۔ مقعد اور پیشاب کی نالی میں کوئی چیز داخل کرنا مہلک ہو سکتا ہے۔ اس سے ہر صورت میں بچنا چاہیے۔ میرا ایک کلائنٹ (Client) اپنی پیشاب کی نالی میں کبھی پنسل کبھی تنکا داخل کیا کرتا تھا۔

ہمارے ہاں سب سے زیادہ غلط باتیں (Myths) مشت زنی کے حوالے سے مشہور ہیں۔ جنہوں نے نوجوان نسل کو پریشان کر رکھا ہے۔ مشت زنی میں فرد ہاتھ سے اپنی جنسی خواہش کو پورا کرتا ہے۔ نوجوان اس عمل کو ہفتہ میں ایک یا دو بار کر لیتے ہیں۔ میرے بعض کلائنٹ (Client) روزانہ اور بعض ایک دن میں چھ یا سات بار تک کر لیتے ہیں۔ میرا ایک شادی شدہ کلائنٹ 24 گھنٹوں میں 15 دفعہ تک کر لیتا تھا۔ اس نے ایسا کئی بار کیا۔ یعنی وہ جاگتے میں تقریباً ہر گھنٹے میں ایک بار کر لیتا تھا۔ وہ ابھی زندہ ہے۔ ہٹا کٹا ہے، کئی بچوں کا باپ ہے۔ کتابوں میں ایک ایسے فرد کا ذکر بھی ملتا ہے جو ہر گھنٹہ میں تین یا چار بار مشت زنی کر لیتا تھا۔

ہندو پاکستان میں نوجوانوں کا سب سے اہم جنسی مسئلہ مشت زنی ہے۔ یہ مسئلہ مردوں میں زیادہ اور عورتوں میں کم ہے۔ مختلف ریسرچرز (محققین) کے مطابق 95 فیصد تا 99 فیصد مرد اس عادت کا شکار ہیں۔ معروف ریسرچر ز شیری ہائٹ کے سروے کے مطابق 99 فیصد مردوں نے کبھی نہ کبھی مشت زنی کی ہے۔ مشہور ماہر نفسیات فرائڈ کا خیال ہے کہ سارے مرد کبھی نہ کبھی خود لذتی کرتے ہیں۔ البتہ 95 فیصد اقرار کرتے ہیں اور باقی 5 فیصد جھوٹ بولتے ہیں۔ مگر ریسرچ اور میرا کلینک کا تجربہ فرائڈ کے اس خیال کی تردید کرتا ہے یعنی 1 تا 5 فیصد مرد

خود لذتی نہیں کرتے۔ Copyright www.noorclinic.com Book1 Page: 26



میں ایسے لوگوں سے واقف ہوں جنہوں نے کبھی خود لذتی نہیں کی البتہ ان کو احتلام خوب ہوتا تھا۔ بہت سے بچے 10 سال کی عمر سے پہلے مشیت زنی شروع کر دیتے ہیں۔ بعض بچے چھ ماہ کی عمر میں مشیت زنی کرنے لگتے ہیں۔ البتہ ان کا انداز بڑوں سے مختلف ہوتا ہے۔ مثلاً ماں بچے کو نہلاتے وقت جب اس کے اعضاء مخصوص کو مل کر صاف کرتی ہے تو اسے شہوت آ جاتی ہے اور اس کا ذکر (Penis) اکر جاتا ہے۔ یعنی اسے (Erection) ہو جاتی ہے۔ اسی طرح آپ نے دیکھا ہوگا کہ 6، 7 ماہ کا بچہ بستر پر لیٹا اپنے اکرے ذکر (Penis) سے کھیل رہا ہے (چھوٹی عمر کے بچے اگر اپنے ذکر (Penis) کو چھیڑیں تو ان کو ڈانٹنے کی بجائے ان کی توجہ کسی اور طرف منحرف کر دیں) اس عمر میں بچوں کو جنسی سرور و لطف Orgasm تو حاصل ہوتا ہے مگر انزال نہیں ہوتا۔ منی کا اخراج بلوغت کے بعد ہوتا ہے۔ میرے پاس ایک بچہ لایا گیا بچے کی عمر چار سال تھی وہ اپنے ذکر (Penis) کو ماں یا والد کے جسم کے ساتھ رگڑ کر جنسی سرور حاصل کرتا۔ یاد رہے بچے کو ماں کے پیٹ میں تناؤ (Erection) ہو جاتا ہے۔ (Hyde)

اگر خود لذتی کا زیادہ تر شکار نو جوان لڑکے ہوتے ہیں جن کی شادی نہ ہوئی ہو مگر اب جدید ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ شادی شدہ مرد بھی اس عادت میں ملوث ہیں۔

مشہور امریکی محقق کنسے Kinsey کی ریسرچ کے مطابق امریکہ میں 70 فیصد شادی شدہ گریجویٹ سال میں تقریباً 24 بار مشیت زنی کر لیتے ہیں۔ یعنی ایک ماہ میں دو بار تک مشیت زنی کے ذریعے مرد عموماً 2 تا 5 منٹ میں انزال حاصل کر لیتے ہیں۔

جبکہ عورتیں 5 تا 10 منٹ میں جنسی عروج آرگیزم (Orgasm) حاصل کرتی ہیں۔

خود لذتی / مشت زنی (Masturbation) کے حوالے سے ہمارے ہاں بہت سے گمراہ کن اور غلط تصورات (Myths) اور کہانیاں پھیلی ہوئی ہیں جن سے نوجوان بہت زیادہ خوف زدہ ہیں مگر وہ شادی تک اسے کنٹرول نہیں کر سکتے۔

مشت زنی کے حوالے سے ہمارے نوجوان دو قسم کے مسائل کا شکار ہیں۔

1۔ جنسی، جسمانی اور ذہنی کمزوری کا احساس اور خوف

2۔ شدید احساس گناہ

مشت زنی کی "تباہ کاریاں"

مشت زنی کے مفروضہ نقصان کے حوالے سے جتنے قصے، کہانیاں اور افسانے (Myths) مشہور ہیں شاید ہی کسی اور چیز سوائے پینا زوم کے مشہور ہوں گے۔ اردو میں سکس (Sex) کی کوئی کتاب اٹھا کر دیکھ لیجئے وہ مشت زنی کے فرضی نقصانات سے بھری ہوئی ہے جن میں سے چند ایک درج ذیل ہیں۔

ہومیوڈاکٹر علی اصغر چودھری لکھتے ہیں:

مشت زنی سے خود اعتمادی اور قوت ارادی ختم ہو جاتی ہے۔ دماغ اور بینائی کمزور ہو جاتی ہے۔ ذہنی الجھنیں بڑھ جاتی ہیں۔ فرد تنہائی پسند ہو کر زندگی کے ہنگاموں سے کنارہ کش ہو جاتا ہے۔ عضو مخصوص کی رگیں ابھرتی ہیں

اور ٹیڑھا پن ہو جاتا ہے۔ Copyright www.noorclinic.com Book1 Page: 28



درمیان میں سے پتلا ہو جاتا ہے۔ ایسے لڑکے جو ان ہو کر عموماً اخلاقی مجرم بن جاتے ہیں۔ مطالعہ کرنے کو جی نہیں چاہتا۔ کچھ یاد نہیں رہتا۔ بے چینی، اداسی، افسردگی، مایوسی، گھبراہٹ اور جھجک اس پر طاری ہو جاتی ہے۔ کھیلوں میں حصہ لینے سے کتراتے ہیں۔ مشت زنی سے جریان، احتلام، ہرعتِ انزال اور نامردی تک امراض پیدا ہو سکتے ہیں۔ معدہ خراب ہو جاتا ہے۔ بھوک مر جاتی ہے۔ رات کو وحشت ناک خواب آتے ہیں۔ چہرہ ہر وقت بے رونق رہتا ہے۔ کال پچک جاتے ہیں اور زندہ لاش بن کر رہ جاتا ہے۔

معروف لکھاری اور استاد، علی عباس جلالپوری ارشاد فرماتے ہیں:

کثرتِ جلق بلاشبہ ایک نوخیز کے جسم اور ذہن کے اکثر عوارض کا سبب بن جاتی ہے۔ بارہ تیرہ سال کی عمر میں کثرت و تواتر سے جلق لگائی جائے تو اعضائے تناسل کی نشوونما رک جاتی ہے۔ کوتاہی لاغری اور کچی کے باعث مجلوق مقاربت کے قابل نہیں رہتا۔ اس کا نظام بھی ماؤف ہو جاتا ہے۔ آنکھیں اندر دھنس جاتی ہیں۔ ان کے گرد سیاہ حلقے نمودار ہو جاتے ہیں آنکھوں کی پتلیاں بے رونق اور بے نور ہو جاتی ہیں۔ چہرے کا رنگ میالا ہو جاتا ہے۔ چہرے پر پھنسیاں نکل آتی ہیں۔ ہاتھ بھگے بھگے اور سرد رہتے ہیں، حافظہ کمزور ہو جاتا ہے۔ بات کرتے وقت مخاطب سے آنکھ نہیں ملا سکتا نہ کسی مسئلے پر غور فکر کر سکتا ہے اس کا اعتماد نفس مجروح ہو جاتا ہے۔ مزاج ہموار نہیں رہتا۔ عزم و حوصلہ سے عاری ہو جاتا ہے۔ متلون مزاج اور چڑچڑاپن ہو جاتا ہے اور ٹوٹے ہوئے جملوں میں بات کرتا ہے۔ دوسرے ہم جنسوں کی صحبت سے گریز کرتا ہے اور کھیلوں میں حصہ نہیں لیتا۔ یکہ و تنہا ادھر ادھر گھومتا پھرتا رہتا ہے۔

لباس کے معاملے میں بے پروا ہوتا ہے۔ Copyright www.noorclinic.com Book1 Page: 29

بدنی صفائی کا خیال نہیں رکھتا۔ شادی کے نام سے گھبراتا ہے۔ جوان عورت سے بات کرتے ہوئے اس کے پسینے چھوٹ جاتے ہیں اور دل دھک دھک کرنے لگتا ہے۔ وہ غصی المزاج اور تشویش کی الجھن میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ بس میں سفر کر رہا ہوں تو ڈرتا رہتا ہے کہ کہیں اس کی ٹکر نہ جائے۔ سینما میں بیٹھا ہوں تو اوپر دیکھتا ہے کہ کہیں چھت نہ گر پڑے۔ اس کے اقدام اور پیش رفت کی قوت سلب ہو جاتی ہے اور اس میں مریضانہ جھجک پیدا ہو جاتی ہے۔ نفسیاتی رکاوٹ کے باعث وہ معمولی سا کام بھی سلیقے سے نہیں کر سکتا۔ مثلاً ٹیکسی والے کو آواز دیتے وقت۔ کھڑکی سے ٹکٹ خریدتے وقت، ریل میں سوار ہوتے ہوئے، پبلک بیت الخلاء کو استعمال کرتے وقت گھبرا جاتا ہے۔ وہ نہ کسی کے مذاق پر کھل کر ہنس سکتا ہے اور نہ کسی مصیبت میں کسی سے اظہارِ ہمدردی کر سکتا ہے۔ اس کی خاموشی اور لب بستگی کے باعث لوگ اسے متکبر سمجھنے لگتے ہیں کیونکہ وہ اس کے عجیب و غریب طرزِ عمل کے اصل اسباب سے ناواقف ہوتے ہیں۔ اسے اپنی المناک حالت کا احساس ہوتا ہے۔ وہ زندگی کے حقائق سے گریز کر کے بڑے بڑے بلند نصب العین اپنالیتا ہے اور ہیرو بننے کے خواب دیکھنے لگتا ہے۔ ادبی ذوق سے بہرہ ور ہوں تو معیار سے گرا ہوا ادب تخلیق کرتا ہے۔ اس کے احساس سے ذکاوت اور تخیل میں خوابنا کی سی آ جاتی ہے۔ وہ اس کے شعروں اور قصوں میں بھی رفیقِ جذباتیت اور المناک افسردگی کا رنگ بھرتی رہتی ہے۔

200 سال قبل مغرب میں بھی اسی طرح کی بے شمار بے سرو پا باتیں مشہور تھیں کہ مشیتِ زنی سے انسان پاگل ہو جاتا ہے۔ (ایک بار ایک عالم نے ایک پاگل خانہ میں ایک پاگل کو مشیتِ زنی کرتے دیکھا تو نتیجہ نکالا کہ

مشیتِ زنی سے انسان پاگل ہو جاتا ہے۔ Copyright www.noorclinic.com Book1 Page: 30



حالانکہ حقیقت یہ ہے کہ بھوک پیاس کی طرح جنسی تسکین ایک فطری تقاضا ہے (بینائی کمزور ہو جاتی ہے۔ حافظہ ختم ہو جاتا ہے۔ فرد چکر یا سرگرائی (Dizziness) محسوس کرتا ہے۔ مرگی کے دورے پڑتے ہیں۔ فرد شدید ذہنی امراض (Psychosis)، دل کے امراض اور ضعف عقل کا شکار ہو جاتا ہے۔ منہ پر دانے نکل اور جسم پر مو کے (Warts) آ جاتے ہیں۔ فرد گنجے پن اور اثر میلے پن میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ مغرب اور دوسرے ترقی یافتہ ممالک میں توجہ دید تحقیق کی روشنی میں نوجوانوں کو معلوم ہو چکا ہے کہ مشیت زنی کے نقصان کی کوئی حقیقت نہیں۔ یہ جہالت کے دور کی باتیں تھیں مگر بد قسمتی سے ہم ابھی تک اسی دور میں رہ رہے ہیں۔

### مشیت زنی نقصان دہ نہیں

حقیقت یہ ہے کہ خود لذتی / مشیت زنی کے کسی بھی طرح کے کوئی برے اثرات نہیں ہیں۔ یعنی یہ عمل فرد کی ذہنی، جسمانی اور جنسی صحت کے لیے ہرگز ہرگز نقصان دہ نہیں۔ اگر مشیت زنی / خود لذتی واقعی نقصان دہ ہوتی تو اکثر لوگوں کے ہاتھوں پر ہال ہوتے، سر گنجے ہوتے، چہرے پھنسیوں اور دانوں سے بھرے ہوتے۔ اکثریت کو مرگی کے دورے پڑتے اور پاگل ہوتے۔ اوسط عمر کم ہوتی جو کہ اب 32 سال سے بڑھ کر 56 سال ہو چکی ہے۔ ذکر (Penis) کی لاغری اور کچی کی وجہ سے اکثر مردوں کی بیویاں بھاگ گئی ہوتیں۔ چاروں طرف نظر دوڑائیں کیا واقعی ایسا ہے۔ ظاہر ہے کہ ایسا نہیں۔

بعض لوگ کہتے ہیں ایک حد تک تو مشیت زنی کے کوئی نقصان نہیں مگر اگر یہ حد سے بڑھ جائے تو پھر یہ

یہ ایک دھوکا، فریب اور جھوٹ ہے۔ کیا زیادہ بولنے سے فرد کمزور ہو جاتا ہے یا جو فرد کم بولتا ہے یا خاموش رہتا ہے وہ طاقتور ہوتا ہے۔ پہلی بات تو یہ ہے کہ حد کا کیا معیار ہے۔ ہر فرد کی حد دوسرے سے مختلف ہے۔ ایک فرد کی حد ہفتہ میں ایک بار ہے جبکہ دوسرے کی حد دن میں ایک بار ہے۔ تاہم ایک دن میں 7/8 بار کرنا بھی حد سے گزرنا اور زیادتی نہیں ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ کوئی بھی انسان فطری طور پر حد سے زیادہ مشت زنی (Masturbation) نہیں کر سکتا۔ کیونکہ اگر وہ حد سے زیادہ کرے گا تو منی (Semen) ختم ہو جائے گی، ذکر (Penis) سوج جائے گا۔ خسیوں میں درد ہونے لگے گا، ذکر سے منی کے بجائے خون نکلنے لگے گا اور انفکشن کی وجہ سے ذکر میں درد ہونے لگے گا۔ ایسا تو شاید ہی کسی کے ساتھ ہوا ہو۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ ایسی صورت میں چند دن مشت زنی چھوڑنے سے ہر چیز نارمل ہو جاتی ہے اور کوئی مستقل خرابی پیدا نہیں ہوتی، یہ فطرت کا Self Healing سسٹم ہے۔ یعنی کسی علاج کی ضرورت نہیں البتہ زیادہ مشت زنی اور Compulsive مشت زنی میں فرق ہے۔ Compulsive مشت زنی میں فرد بغیر کسی خواہش اور ضرورت ہے مشت زنی کرتا ہے جس طرح بعض لوگ بار بار ہاتھ دھوتے ہیں۔ اس صورت میں یہ ایک نفسیاتی بیماری ہے جس کو OCD اوسی ڈی کہا جاتا ہے۔ اس کے لیے کسی ماہر نفسیات سے علاج کرایا جائے۔

تاہم کچھ مشت زنی کے بعد کمزوری محسوس کرتے ہیں۔ اس کی بڑی وجہ توقع (Expectation) ہے جس کا ذکر ہم کر چکے ہیں کہ جیسا سوچتے ہیں ویسا ہی ہو جاتے ہیں۔ دوسرا فرد مشت زنی کی وجہ سے شدید احساس



جس کی وجہ سے وہ شدید ڈپریشن (Depression) اور فکر مندی (Worry) کا شکار ہو جاتا ہے۔ ڈپریشن میں فرد شدید اواسی اور افسردگی محسوس کرتا ہے۔ اس کا کسی کام دل نہیں لگتا۔ توجہ منتشر ہو جاتی ہے چڑچڑاپن پیدا ہو جاتا ہے۔ جنسی خواہش ختم ہو جاتی ہے، فرد کی بھوک اور نیند بھی ختم ہو جاتی ہے اور کمزور ہونے لگتا ہے۔ اس کا وزن کم ہو جاتا ہے۔ اب فرد کو یقین آ جاتا ہے کہ وہ واقعی مشیت زنی کی وجہ سے نہ صرف بیمار اور کمزور ہو گیا ہے بلکہ جنسی طور پر بھی ختم ہو گیا ہے۔ حالانکہ اس کی بڑی وجہ توقع اور دوسری وجہ ڈپریشن ہے نہ کہ مشیت زنی۔ کمزوری کی ایک وجہ یہ بھی ہوتی ہے کہ مشیت زنی کے بعد فرد بہت ریلیکس (Relax) ہو جاتا ہے جسے وہ کمزوری سمجھ لیتا ہے۔ حالانکہ یہ صرف (Relaxation) ہوتی ہے نہ کہ کمزوری۔ ایسے نوجوان جب کسی 100 سالہ سنیا سی با بے کے ہتھے چڑھ جاتے ہیں تو یہ ان کو یہ بتا کر کہ وہ جنسی طور پر ختم ہو چکے ہیں اس قدر خوف زدہ کر دیتے ہیں کہ یہ نوجوان غربت کے باوجود علاج پر ہزاروں روپے خرچ کر دیتے ہیں۔ یہ بنگالی با بے ان نوجوانوں کو کشتے وغیرہ دیتے ہیں جو اکثر مضر ہوتے ہیں۔ میرے ایسے ایک کلائنٹ کو کشتہ دیا گیا جس سے اس کے گردہ ناکارہ ہو گئے۔ سرکاری ہسپتالوں میں گردے کے وارڈ میں اکثر مریض اسی طرح کے ہوتے ہیں۔

حقیقت یہ ہے کہ منی (Semen) کا اخراج پیشاب کے اخراج کی طرح ایک نارمل، مفید اور صحت مند عضو یاتی عمل ہے۔ یہ بات اس چیز سے بھی ثابت ہوتی ہے کہ جب کسی نوجوان کی شادی ہوتی ہے تو وہ شروع میں بکثرت مباشرت (Intercourse) سے لطف اندوز ہوتا ہے جس سے بہت زیادہ منی خارج ہوتی ہے مگر اس کی

چنانچہ اکثر نوجوان شادی کے بعد زیادہ صحت مند اور موٹے ہو جاتے ہیں کیونکہ مباشرت سے ان کو جسمانی اور ذہنی سکون اور راحت (Relaxation, Satisfaction, Relief) ملتی ہے۔ معلوم ہوا کہ منی کا اخراج چاہے مباشرت سے ہو یا احتلام سے، یا مشیت زنی سے مفید چیز ہے۔ آپ دودھ کو گلاس میں ڈال کر پیئیں یا بوتل میں، منہ لگا کر پیئیں یا Straw کے ساتھ اس کے اثرات اچھے ہی ہوں گے یعنی دودھ ہر صورت میں مفید ہوگا۔

اس سلسلے میں ایک اہم بات یاد رہے کہ جو منی خارج ہوتی ہے اس کی جگہ نئی منی پیدا (Replace) ہو جاتی ہے۔ بالکل جھوک کی طرح، ہم جھوکتے ہیں تو پھر جھوک آ جاتا ہے۔ چاہے دن میں 100 بات جھوکیں۔ ظاہر ہے کہ زیادہ جھوکنے سے صحت پر برے اثرات نہیں پڑتے۔ اسی طرح جب ہم کسی کو خون دیتے ہیں تو وہ 48 گھنٹوں میں پورا ہو جاتا ہے۔

بعض لوگوں کا خیال ہے کہ مشیت زنی سے ڈکر (Penis) کی نسیم مرجاتی ہیں یا ابھر آتی ہیں۔ جس سے ڈکر کو نقصان پہنچتا ہے۔ جبکہ حقیقت میں ایسا نہیں ہوتا۔ ایک صاحب کی نئی نئی شادی ہوئی انکی بیوی کی فرج (Vagina) بہت تنگ (Tight) تھی۔ وہ جب بھی مباشرت کرتے ان کے ڈکر کی جلد پھٹ جاتی یعنی فرج مباشرت میں ایک حد سے زیادہ کھل نہیں سکتی۔ دوسرے الفاظ میں فرج کو ڈکر کے سائز کے مطابق (Adjust) نہیں کیا جاسکتا۔ جبکہ مشیت زنی میں مٹھی آپ کے کنٹرول میں ہوتی ہے آپ اسے جتنا چاہیں کھول لیں یا تنگ کر لیں یعنی مشیت زنی میں آپ اپنی مٹھی کو ڈکر کے سائز کے مطابق آسانی سے Adjust کر سکتے ہیں۔ دوسرے الفاظ میں مشیت زنی سے ڈکر کو کسی بھی طرح سے کوئی نقصان نہیں پہنچ سکتا۔



گذشتہ صدی میں مشیت زنی کے حوالے سے ترقی یافتہ دنیا میں بہت ریسرچ ہوئی اور ابھی تک اس کے کسی طرح کے نقصان ثابت نہیں ہو سکے۔ (دستور: ڈاکٹر: مہین: کیول دھیر: Chartham: Barbach: Kothari: Reuben) اس سلسلے میں بنیادی کام ایک امریکی ڈاکٹر ماسٹر نے اپنی بیوی جانشن سے ساتھ مل کر کیا۔ ماسٹر اور جانشن نے تقریباً 22 سال سیکس Sex کے 14 ہزار مختلف عنوانات پر ریسرچ کی۔ ان کی ریسرچ سے بھی یہی بات ثابت ہوئی کہ مشیت زنی کے کسی بھی طرح کے کوئی نقصان نہیں۔

ایک ریسرچ میں کچھ نوجوانوں کو کئی ماہ تک روزانہ زیادہ سے زیادہ مشیت زنی کرنے کو کہا گیا۔ ریسرچ کے شروع میں تمام نوجوانوں کے بہت سے ٹیسٹ کئے گئے۔ مقررہ وقت کے بعد ان افراد کو انہی ٹیسٹوں کی مدد سے دوبارہ چیک کیا گیا اور مشیت زنی کے کسی بھی طرح کے برے اثرات سامنے نہ آئے۔

ایک اور ریسرچ میں کئی سو افراد پر تجربہ کیا گیا۔ ان کو دن میں کئی بار مشیت زنی کرنے کو کہا گیا۔ کئی ماہ تک مسلسل یہ عمل جاری رہا۔ ریسرچ کی تکمیل پر ان افراد کے ٹیسٹ کئے گئے تو کسی بھی فرد کو کوئی بھی خرابی یا کمزوری نہ ہوئی۔

کچھ رپورٹوں سے تو یہ بھی معلوم ہوا کہ جن تھلیوں نے مقابلے سے کچھ دیر پہلے مشیت زنی کی وہ ریلکس (Relax) اور فریش ہو گئے اور انہوں نے اپنے قومی ریکارڈ کو توڑا۔ تھلیوں اور عام لوگوں کے ساتھ اور بھی بہت سی شاندار ریسرچ ہوئی ہیں جن سے مشیت زنی کی تباہ کاریوں میں سے کچھ بھی سچ ثابت نہ ہو سکا۔

موجود علم اور تحقیق کی روشنی میں یہ بات پورے اعتماد اور دعوے سے کہی جاسکتی ہے کہ مشیت زنی کے کسی بھی طرح کے کوئی نقصانات نہیں بلکہ بعض ماہرین کے مطابق تو مشیت زنی ایک مفید عمل ہے۔ (دستور: مبین: Hyde: Zilberglid Kaplan: Master and Johnson) جس سے انسان کو جنسی تسکین، سکون، راحت (Relif) اور تسلی (Satisfaction) حاصل ہوتی ہے۔ جس سے فرد کو جسمانی اور ذہنی فلاح (Well Being) بھی حاصل ہوتی ہے۔ مشیت زنی سے فرد کو وہی استراحت (Relaxation) حاصل ہوتی ہے جو انسان کو مباشرت یا مزیدار کھانے کے بعد حاصل ہوتی ہے۔ یعنی عورتوں اور مردوں کے لئے مشیت زنی جنسی اور ذہنی سکون کا باعث ہے۔ میرے بہت سے کلائنٹ (Clients) اپنی ٹینشن اور ذہنی دباؤ (Stress) کو ختم کرنے کے لئے مشیت زنی کا ذریعہ اختیار کرتے ہیں۔ اس سے ان کو سکون ملتا ہے۔ لیکن اگر فرد کو احساس گناہ ہو تو اسے جنسی تسلی (Satisfaction) تو ضرور حاصل ہوتی ہے مگر ذہنی سکون نہیں ملتا۔

بعض ماہرین کا خیال ہے کہ مشیت زنی جنسی احساسات (Feelings) اور صلاحیت (Capability) میں اضافہ کرتی ہے کیونکہ خدا نے انسانی جسم کو کچھ اس طرح بنایا ہے کہ اس کو جو حصے زیادہ استعمال ہوتے ہیں وہ زیادہ مضبوط اور صحت مند ہوتے ہیں مثلاً لمبی دوڑ، دوڑنے والے فرد کی ٹانگیں عام لوگوں سے زیادہ مضبوط، صحت مند اور گٹھی (Muscular) ہوں گی، اسی طرح مشقت کہ وجہ سے ایک مزدور کے بازو اور سینہ نسبتاً زیادہ مضبوط اور گٹھے ہوئے ہوں گے۔ اسی طرح مشیت زنی سے جنسی صلاحیت (مردانہ قوت) میں اضافہ ہوتا



وہ لوگ جو جیل میں ہوتے ہیں یا کسی وجہ سے جنسی عمل سے محروم ہوتے ہیں، ان کی جنسی صلاحیت کم ہونے لگتی ہے یعنی جنسی سرگرمی (Activities) سے جنسی صلاحیت میں اضافہ ہوتا ہے۔

نوٹ: میں اس حصے کو کتاب میں شامل نہ کرنا چاہتا تھا پھر سوچا کہ ایسا کرنا علمی بددیانتی ہوگی۔

مردوں کے دو اہم جنسی مسائل سرعیت انزال (Premature Ejaculation) اور نامردی (Impotency) ہیں۔ ان دونوں امراض کے علاج کا سب سے موثر طریقہ علاج مشت زنی ہی ہے جو پوری دنیا میں کامیابی سے استعمال ہو رہا ہے۔ اسی طرح عورتوں کا ایک اہم جنسی مسئلہ (Vaginismus) ہے جس میں مباشرت کے دوران دخول ناممکن ہوتا ہے۔ اس مسئلے کا اہم حل بھی مشت زنی ہے۔

### اسلام اور مشت زنی

مشت زنی (Masturbation) کے حوالے سے دوسرا اہم مسئلہ احساس گناہ کا ہے۔ میرے ایک کلائنٹ (Client) نے مشت زنی سے بچنے کی بھرپور کوشش کی مگر کامیاب نہ ہو سکا۔ پھر احساس گناہ کی شدت کی وجہ سے خودکشی کی مگر خوش قسمتی سے کامیاب نہ ہو سکا۔ مشت زنی گناہ ہے یا نہیں۔ چھوٹا گناہ ہے یا بڑا۔ اس پر اختلاف رائے ہو سکتا ہے مگر خودکشی پر تو دوزخ لازم ہو جاتی ہے۔

مشت زنی / خود لذتی کے حوالے سے ایک بات ذہن میں رہے کہ شروع میں عموماً نوجوان اسے شوق سے نہیں کرتے بلکہ مجبوراً کرتے ہیں۔ دراصل مرد کے مٹانے کے قریب منی کی دو تھیلیاں Seminal Visicles ہوتی ہیں جو

منی (Semen) کا ایک حصہ بناتی ہیں۔ 37 Page: Book1 Copyright www.noorclinic.com

یہ نالیاں تقریباً ساڑھے تین دن کے بعد بھر جاتی ہیں۔ منی کا اخراج نہ ہونے پر ان میں Irritation اور ٹینشن (Tension) ہوتی ہے جس کے وجہ سے فرد خود لذتی / مشت زنی پر مجبور ہو جاتا ہے۔

مشت زنی کے حوالے سے اماموں کے رائے میں اختلاف ہے۔

1۔ امام مالکؒ اور امام شافعیؒ اسے گناہ اور حرام سمجھتے ہیں۔

2۔ امام ابوحنیفہؒ کے نزدیک گناہ سے بچنے کے لئے بوقت ضرورت کی جاسکتی ہے اور خدا معاف فرما دے گا۔

3۔ امام حنبلؒ اسے جائز سمجھتے ہیں۔ ان کے نزدیک اس کا کوئی گناہ نہیں۔

اسلام میں حلال و حرام بہت واضح ہیں۔ اسلام کا ایک بنیادی اصول یہ ہے کہ ہر چیز حلال ہے جب تک اللہ اور اس کے رسول ﷺ نے اسے حرام قرار نہ دیا ہو۔ قرآن مجید میں مشت زنی کے حرام ہونے کا کہیں بھی واضح ذکر نہیں۔ بعض علماء نے سورہ مومنین کی آیات 5,6:

"یقیناً فلاح پائی ایمان لانے والوں نے جو۔۔۔ اپنی شرم گاہوں کی حفاظت کرتے ہیں: سوائے اپنی

بیویوں اور لونڈیوں کے"

سے اخذ کرنے کی کوشش کی ہے کہ یہ حرام ہے۔ جب کہ بہت سے دوسرے علماء نے یہ مفہوم نہیں لیا۔ کچھ نے کہا کہ اس سے مراد

متعہ ہے۔ بعض نے کہا ہے کہ اس سے مراد زنا ہے۔ یعنی اس حوالے سے اہل علم میں خاصا اختلاف ہے۔ اگر اس سے مشت زنی لی

جائے تو پھر اس سے یہ نکتہ بھی نکلتا ہے کہ بیوی اور لونڈی کی ہر چیز جائز ہے اور حلال ہے۔ یعنی متعہ (Anus) میں

مباشرت کرنا بھی جائز اور حلال ہوگا۔ Copyright www.noorclinic.com Book1 Page: 38



تو پھر اس پر یہ دلیل دی جاتی ہے کہ عمل قوم لوط کو تو قرآن میں واضح طور پر حرام قرار دیا گیا ہے۔ قرآن مجید کے مطالعہ سے ایک بات سامنے آتی ہے کہ بعض جگہ قرآن نے ایک چیز کی حرمت کا صرف اشارہ کیا مگر کسی دوسری جگہ اسے وضاحت سے حرام قرار دے دیا گیا۔ یعنی کوئی ایسا گناہ کبیرہ نہیں جس کو قرآن وحدیث میں وضاحت سے بیان نہ کیا گیا ہو۔ چنانچہ قرآن مجید میں مشیت زنی کے حرام ہونے کی کوئی واضح آیت موجود نہیں۔ اس طرح نبی ﷺ نے بھی اسے حرام قرار نہیں دیا۔ میں نے احادیث کی اہم کتب کو چھان مارا، مجھے مشیت زنی کی حرمت پر کوئی ایک بھی صحیح حدیث نہیں ملی۔ صرف انس بن مالک کے حوالے سے ایک حدیث کا ذکر آتا ہے مگر اہل علم نے اسے غریب قرار دیا ہے کیونکہ اس کے سند میں بعض راوی مجہول اور ضعیف ہیں۔ (سلطان احمد صلاحی)

پھر میں نے علمائے اہل حدیث اور احناف سے بھی رابطہ کیا تو وہ بھی کسی صحیح حدیث کی طرف میری رہنمائی نہیں کر سکے۔ یہ مسئلہ موجودہ دور کی پیداوار نہیں بلکہ اللہ کے نبی ﷺ کے دور میں بھی تھا۔ میری ناقص رائے میں اللہ اور اس کے نبی ﷺ نے اس مسئلہ سے صرف نظر کیا ہے۔ چنانچہ امام ذہبیؒ نے اپنی مشہور کتاب "گناہ کبیرہ کی کتاب" میں 79 گناہ کبیرہ کا ذکر کیا ہے۔ جو درج ذیل ہیں:

- |                          |   |
|--------------------------|---|
| ۱۔ اللہ کے ساتھ شرک کرنا | ۲۔ قتل کرنا                             |
| ۳۔ جادو کرنا             | ۴۔ نماز چھوڑنا                          |
| ۵۔ زکوٰۃ ادا نہ کرنا     | ۶۔ ماہ رمضان کا روزہ بغیر عذر کے چھوڑنا |

- ۷۔ طاقت کے باوجود حج نہ کرنا ۸۔ والدین کی نافرمانی کرنا
- ۹۔ قریبی رشتہ داروں سے قطع تعلق کر لینا اور صلہ رحمی نہ کرنا
- ۱۰۔ زنا کرنا ۱۱۔ عمل قوم لوط ۱۲۔ سودی لین دین
- ۱۳۔ یتیم کا مال کھانا ۱۴۔ اللہ و رسولؐ پر جھوٹ بولنا (یعنی ان کی طرف لغویات منسوب کرنا)
- ۱۵۔ میدان جنگ سے فرار ۱۶۔ حاکم وقت کا رعایا کو دھوکہ دینا اور ان پر ظلم کرنا
- ۱۷۔ گھمنڈ کرنا اور ڈینگیں مارنا ۱۸۔ جھوٹی گواہی دینا
- ۱۹۔ شراب پینا ۲۰۔ جوابازی
- ۲۱۔ پاک دامن عورتوں پر تہمت لگانا ۲۲۔ مال غنیمت میں خیانت کرنا
- ۲۳۔ چوری کرنا ۲۴۔ ڈاکہ ڈالنا
- ۲۵۔ جھوٹی قسم کھانا ۲۶۔ ظلم و زیادتی کرنا
- ۲۷۔ غنڈہ ٹیکس وصول کرنا ۲۸۔ حرام کھانا ۲۹۔ خودکشی کرنا
- ۳۰۔ اکثرباتوں میں جھوٹ بولنا ۳۱۔ اللہ کے قانون سے ہٹ کر فیصلہ کرنا
- ۳۲۔ فیصلہ کرنے پر رشوت لینا ۳۳۔ جنس مخالف کی مشابہت اختیار کرنا
- ۳۴۔ دیوثی اختیار کرنا یعنی اپنے گھر والوں میں اخلاقی برائی (زنا) کو برداشت کرنا۔



- ۳۵۔ حلالہ کرنے والا اور حلالہ کروانے والا
- ۳۶۔ پیشاب کے چھینٹوں سے پرہیز نہ کرنا
- ۳۷۔ جانوروں کے منہ پر داغ لگانا
- ۳۸۔ دنیا کے حصول کے لئے علم حاصل کرنا اور علم کو چھپانا
- ۳۹۔ خیانت کرنا
- ۴۰۔ احسان جتلاانا
- ۴۱۔ تقدیر کو جھٹلانا
- ۴۲۔ لوگوں کی پوشیدہ باتوں کی ٹوہ لگانا
- ۴۳۔ چغل خوری کرنا
- ۴۴۔ بلاوجہ لعنت کرنا
- ۴۵۔ دھوکہ دینا اور عہد پورا نہ کرنا
- ۴۶۔ نجومی اور کاہن کی تصدیق کرنا
- ۴۷۔ خاوند کی نافرمانی کرنا
- ۴۸۔ بلا ضرورت تصویر بنانا
- ۴۹۔ مصیبت کے وقت طمانچے مارنا، نوحہ کرنا، کیڑے پھاڑنا، سر کے بالوں کو منڈوا دینا، بالوں کو نوچنا، ہلاکت اور تباہی کی بددعائیں کرنا ۵۰۔ ظلم اور سرکشی کرنا
- ۵۱۔ کمزور، غلام، لونڈی، بیوی یا جانور پر ظلم کرنا
- ۵۲۔ پڑوسی کو تکلیف دینا
- ۵۳۔ مسلمانوں کو تکلیف یا گالی دینا
- ۵۴۔ تکبر اور بڑائی کی غرض سے تہہ بند ٹخنوں سے نیچے رکھنا
- ۵۵۔ سونے چاندی کے برتنوں میں کھانا پینا
- ۵۶۔ مردوں کا سونا یا ریشم پہننا
- ۵۷۔ غلام کا بھاگ جانا
- ۵۸۔ غیر اللہ کے نام پر ذبح کرنا
- ۵۹۔ جان بوجھ کر حقیقی نسب کا انکار کرنا
- ۶۰۔ جھگڑا لوپن کا مظاہرہ کرنا

- ۶۱۔ اضافی پانی روک لینا
- ۶۲۔ کم تولنا یا کم پنا
- ۶۳۔ اللہ کی تدبیروں سے بے خوف ہونا
- ۶۴۔ مردار یا خنزیر کا گوشت کھانا
- ۶۵۔ جمعہ اور فرض نماز کو کلیتاً ترک کر دینا، باجماعت کی بجائے تنہا نماز پڑھنا
- ۶۶۔ اللہ کی رحمت سے مایوس ہونا
- ۶۷۔ مسلمان کو کافر کہنا
- ۶۸۔ دھوکہ فریب دینا
- ۷۰۔ صحابہ کرامؓ میں سے کسی کو گالی دینا
- ۷۱۔ غلط فیصلہ کرنے والا قاضی
- ۷۲۔ جھگڑے کے دوران گالیاں دینا
- ۷۳۔ نسب کا طعنہ دینا
- ۷۴۔ میت پر نوحہ کرنا
- ۷۵۔ زمین کے نشانات مٹانا
- ۷۶۔ غلط رواج پیدا کرنا یا گمراہی کی دعوت دینا
- ۷۷۔ جعلی حسن پیدا کرنا
- ۷۸۔ مسلمانوں کی طرف اسلحہ کے ساتھ اشارہ کرنا
- ۷۹۔ حدود حرم میں زیادتی کرنا

پوری فہرست کا بغور جائزہ لیں۔ اس فہرست میں خود لذتی کا کہیں ذکر نہیں۔

ایک زمانے میں مجھے حیرت تھی کہ ایک کام جسے 95 فیصد لوگ کرنے پر مجبور ہیں، وہ گناہ ہے۔ اب علم ہوا کہ اللہ اور رسول ﷺ نے اس مسئلے میں سکوت فرمایا ہے، مگر ہمارے بعض علماء نے اسے حرام قرار دے دیا۔ اس کا مقصد یہ نہیں کہ ہم خود لذتی / مشیت زنی کی وکالت کر رہے ہیں نہ ہم اس کا مشورہ دیتے ہیں کہ سب لڑکوں اور



مجھے احتلام بہت زیادہ ہوتا تھا ایک رات میں دو بار تک۔ اس وجہ سے مجھے اس کی ضرورت ہی نہ پڑی۔ ہمارا مقصد صرف ہے کہ اس موضوع پر معاشرے میں پائی جانے والی غلط فہمیوں کی حقیقت بیان کریں۔ تاہم اس کے کوئی نقصانات نہیں اور نہ ہی یہ گناہ کبیرہ ہے۔

### خود لذتی / مشت زنی کی وجوہات

خود لذتی / مشت زنی (Masturbation) کی بہت سی وجوہات ہیں چند اہم درج ذیل ہیں۔

1۔ خود لذتی / مشت زنی کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ بلوغت میں جنسی غدودوں کی کارکردگی کی وجہ سے منی (Semen) بننے لگتی ہے چونکہ ہم منی کو محفوظ (Store) نہیں کر سکتے اور اس کا نکاس ضروری ہے، اب اگر فرد کے پاس منی کے اخراج کا جائز ذریعہ موجود نہیں اور اسے کثرت سے احتلام بھی نہیں ہوتا تو پھر بالغ فرد مشت زنی کے ذریعے اس مادے کو خارج کرتا ہے۔

2۔ دوسری بڑی وجہ برے دوستوں کی صحبت ہے۔ یہ دوست ان کو بلوغت کے آغاز ہی میں خود لذتی سے نہ صرف آگاہ کرتے ہیں بلکہ ان کی تربیت بھی کرتے ہیں۔ حالانکہ اگر ان کو علم نہ ہوتا تو ممکن تھا کہ ان کو احتلام ہونے لگتا اور ان کو مشت زنی کی ضرورت ہی محسوس نہ ہوتی۔

3۔ آج کل نہ صرف نوجوان بلکہ شادی شدہ افراد بھی گندی Blue فلمیں دیکھتے ہیں۔ خصوصاً انٹرنیٹ کے ذریعے فحش مواد Sex Sites دیکھتے ہیں انہیں دیکھ کر ان کے جنسی جذبات مشتعل ہو جاتے ہیں، ان کی فوری تسکین (Satisfaction) کے

لئے مشت زنی کر لیتے ہیں۔ Copyright www.noorclinic.com Book1 Page: 43

4۔ بعض خواتین اپنے خاوندوں کے ساتھ بھرپور جنسی تعاون نہیں کرتیں جس کی وجہ سے ان کی ازدواجی زندگی جنسی تسکین سے محروم ہوتی ہے پھر ایسے لوگ زنا کی بجائے خود لذتی کے ذریعے جنسی تسکین (Sexual Release) حاصل کر لیتے ہیں۔

5۔ بعض گھروں میں کمرے کم مگر افراد کی تعداد زیادہ ہوتی ہے جس کی وجہ سے میاں بیوی کو مباشرت کے مواقع جلد نہیں ملتے۔ اس صورت حال میں بیوی تو اپنے آپ پر کنٹرول کر لیتی ہے مگر خاوند نہیں کر پاتا چنانچہ وہ زنا کی بجائے مشت زنی کا سہارا لیتا ہے۔

### مشت زنی پر کنٹرول

اگرچہ مشت زنی کسی بھی طرح سے نقصان دہ نہیں مگر پھر بھی اگر آپ اسے کنٹرول کرنا چاہیں تو ایسا کر سکتے ہیں۔ کم از کم اس کی تعداد (Frequency) کو کم کیا جاسکتا ہے۔ اس صورت میں عموماً احتلام میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ جس سے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔

1۔ مشت زنی کو کنٹرول کرنے کا سب سے موثر اور آسان ذریعہ شادی ہے۔ جب فرد شادی کر لیتا ہے تو پھر اس کی منی خارج ہوتی رہتی ہے جس کی وجہ سے وہ مشت زنی کرنے پر مجبور نہیں ہوتا۔ شادی کے بعد یہ عادت خود بخود ختم ہو جاتی ہے۔ اس لیے اللہ کے نبی ﷺ نے جلد شادی کرنے کی تاکید فرمائی ہے۔

2۔ گندی فلمیں، کہانیاں، نجش کتب، تصاویر، نعمات اور بری صحبت سے بچیں۔ یہ چیزیں فرد میں جنسی ہيجان پیدا کرتی ہیں اور



3۔ کھیلوں کی طرف زیادہ توجہ دی جائے۔ پسندیدہ کھیلوں میں حصہ لیا جائے۔ اگر فرد کھیلوں میں بھرپور حصہ لے تو اس کی توجہ سیکس (Sex) کی طرف کم ہو جاتی ہے اور مشقت زنی کی تعداد (Frequency) بہت کم ہو جاتی ہے۔

4۔ مثبت مشاغل (Hobbies) کو اختیار کیا جائے۔ لازماً کچھ وقت روزانہ صحت مند مشاغل میں صرف کیا جائے۔ اس سے خود لذتی کی طرف توجہ کم ہو جائے گی۔

5۔ رفاہ عامہ کے کاموں میں دلچسپی لیں۔ محلہ کی بہتری کے لیے کوئی کام کریں۔ لوگوں کی خدمت کریں۔ بوڑھوں کی مدد کریں۔

6۔ عموماً فرد کسی ایک خاص جگہ مشقت زنی کرتا ہے، پھر وہ جب بھی اس جگہ جاتا ہے تو وہ بے اختیار مشقت زنی کر لیتا ہے۔ چنانچہ آئندہ جب بھی مشقت زنی کرنا چاہیں تو جگہ بدل لیں۔ اس سے مشقت زنی کی تعداد (Frequency) کم ہو جائے گی۔

7۔ اکثر اوقات فرد ایک خاص وقت پر مشقت زنی کرتا ہے۔ عموماً نوجوان رات کو کرتے ہیں۔ آئندہ رات کے بجائے صبح کریں۔ چند دنوں کے اندر مشقت زنی کی تعداد کافی کم ہو جائے گی۔

8۔ نوجوان اکثر ایک خاص تعداد میں مشقت زنی کرتے ہیں مثلاً ہفتہ میں دو بار وغیرہ آئندہ سے اس کی تعداد کم کریں تو آپ کا کنٹرول بڑھ جائے گا۔

9۔ استثنیٰ (Exception) کا استعمال کر لیں۔ یعنی نوٹ کریں کہ جب آپ مشت زنی نہیں کرتے تو کیا کرتے، پھر وہی مزید کریں۔ مثلاً ایک لڑکے کو جب بھی مشت زنی کی خواہش ہوتی تو وہ کوئی مذہبی کتاب پڑھنے لگتا، دوستوں سے ملنے جلنے چلا جاتا وغیرہ۔ اسے کہا جائے گا کہ وہ ان چیزوں کو زیادہ کرے تو اس کی یہ عادت بہت کم ہو جائے گی۔

10۔ جب بھی مشت زنی کی خواہش ہو تو لازماً نئے کپڑے پہنیں پھر مشت زنی کریں۔

11۔ جو بھی مشت زنی کرنے کی خواہش پیدا ہو تو فوراً نہ کریں بلکہ اسے آدھا گھنٹہ لیٹ کر لیں۔

12۔ یہ بہت ہی موثر طریقہ ہے۔ اگر اسے مناسب طور پر استعمال کیا جائے تو مشت زنی کو آسانی سے کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔

a۔ آرام سے کسی جگہ بیٹھ جائیں۔

b۔ آنکھیں بند کر لیں، جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں، 10 لمبے سانس لیں۔

c۔ اب تصور کریں کہ آپ اپنی پسندیدہ جگہ میں مشت زنی کرنے لگے ہیں اور آپ کا ہاتھ اپنے ڈکر (Penis) کی طرف جا رہا ہے مگر مشت زنی کرنی نہیں۔ تصور کو بڑا اور روشن بنائیں۔

d۔ پہلی تصویر کو ایک طرف کر دیں۔ اب دوسرا تصور کریں کہ ایک اور "آپ" ہیں، اسی جگہ بیٹھے ہیں مگر مشت زنی کو دل نہیں کر رہا ہے۔ خواہش ہی نہیں ہے۔ آپ بہت خوش ہیں کہ آپ کو اپنے آپ پر کنٹرول ہے۔ اس

تصور کو بھی بڑا اور روشن (Bright) بنائیں۔ 46 Page Book1 Copyright www.noorclinic.com



e۔ اب دوسری بعد والی تصویر کو چھونا کرتے جائیں حتیٰ کہ یہ ایک نقطہ بن جائے۔ آپ نے اکثر ٹی وی پر دیکھا ہوگا کہ بڑی تصویر سکڑ کر نقطہ بن جاتی ہے اور نقطہ پھیل کر تصویر بن جاتی ہے۔

f۔ اب اس نقطہ کو پہلی تصویر کے درمیان میں رکھیں اور "شوں" کی آواز نکال کر اس نقطہ کو تیزی سے ساتھ پھیلا دیں کہ یہ تصویر کو ڈھانپ لے۔ اس طرح یہ مشق دس بار کر لیں۔ بعد ازاں روزانہ دوبارہ کر لیں۔ اگر آپ نقطہ کو پھیلانے میں چند سیکنڈ سے زیادہ وقت لیں گے تو یہ طریقہ موثر نہ ہوگا۔ لہذا نقطہ کو بہت تیزی کے ساتھ ساتھ پھیلائیں۔

13۔ اللہ کے نبی ﷺ نے ہم نوجوانوں کو حکم دیا کہ وہ روزہ رکھیں کیونکہ یہ قاطع شہوت ہے۔ (بخاری، مسلم)

### ایک درخواست

اپنے دوستوں کو گمراہی سے بچائیں اور انہیں [www.noorclinic.com](http://www.noorclinic.com) کے بارے میں بتائیں۔ یہ نیکی کا کام ہے۔ آج سے ہی یہ کام شروع کر دیں۔ انہیں آج ہی ای میل کریں یا **msn** اور **yahoo** میسنجر پر بتائیں۔ کسی دوست کو گمراہی سے بچانا ثواب کا کام ہے۔

# زنا

## Adultery

منی (Semen) کے اخراج کا چوتھا ذریعہ زنا ہے جو کہ گناہ کبیرہ ہے جس سے ہر صورت میں بچنا چاہیے۔ قرآن مجید میں ارشاد ہے کہ "زنا کے قریب نہ پھنکو۔ وہ بہت برا فعل ہے اور بڑا ہی برا راستہ ہے۔" (بنی اسرائیل آیت 32)

زنا کی کئی صورتیں ہیں مثلاً

پہلی صورت

مرد کا اپنی بیوی کے علاوہ کسی اور عورت سے مباشرت (Intercourse) کرنا یا بیوی کا اپنے خاوند کے علاوہ کسی اور مرد سے مباشرت کرنا۔ زنا معاشرے کی تباہی کا ایک بہت بڑا عنصر (Factor) ہے۔ اس لیے اسلام میں زنا کی سخت سزا ہے۔ شادی شدہ فرد کے لیے سنگ ساری یعنی موت اور غیر شادی شدہ فرد کے لیے 100 کوڑے۔ قرآن مجید میں ارشاد ہے کہ "زانیہ عورت اور زانی مرد دونوں میں سے ہر ایک کو سو کوڑے مارو اور ان پر ترس کھانے کا جذبہ اللہ کے دین کے معاملے میں تم کو دامن گیر نہ ہو، اگر تم اللہ اور روز آخرت پر ایمان رکھتے ہو اور ان کو سزا دیتے وقت اہل ایمان کا ایک گروہ موجود رہے (سورہ النور آیت 2)"



اللہ کے نبی ﷺ نے ہمسایہ کی عورت سے زنا کو عام زنا سے زیادہ برا قرار دیا ہے۔ اس طرح قرہی رشتہ داروں کے ساتھ زنا بہت ہی بری حرکت ہے۔ یاد رہے کہ دخول (Penetration) کے بعد دونوں پر غسل فرض ہو جاتا ہے چاہے، انزال ہو یا نہ ہو۔ یہ جنسی بے راہ روی مغرب خصوصاً امریکہ میں بہت عام ہے۔ ایک سروے کے مطابق 97% مرد اور 80% عورتیں شادی سے پہلے مباشرت کر چکے ہوتے ہیں۔ (Hyde)

### زنا کی وجوہات

**الف۔** جنسی خوانہش پورا کرنے کے لیے مرد سب سے زیادہ پیشہ ور عورتوں کے پاس جاتے ہیں۔ ان میں اکثر عورتیں بیمار ہوتی ہیں جن سے سوزاک، آتشک اور ایڈز جیسی مہلک اور خطرناک بیماری لگنے کا قوی امکان ہوتا ہے۔ ان سے ہر صورت میں بچنا چاہیے۔ بعض نوجوان اپنی جنسی صلاحیت کو چیک کرنے کے لیے پیشہ ور عورتوں کے پاس جاتے ہیں۔ مردانہ قوت (Potency) کو چیک کرنے کا یہ بدترین طریقہ ہے۔ جب بھی کوئی فرد شعوری طور پر اپنی مردانہ قوت کو چیک کرنے کی کوشش کرتا ہے تو وہ خوف اور احساس گناہ کا وجہ سے اکثر نا کام رہتا ہے۔ اس کو یا تو تناؤ (Erection) ہوتا ہی نہیں یا پھر جلد ختم ہو جاتا ہے، یا پھر انزال جلد ہو جاتا ہے۔ ان صورتوں میں اسے یقین ہو جاتا ہے کہ وہ مردانہ کمزوری کا شکار ہے حالانکہ جوانی میں تقریباً کوئی بھی فرد مردانہ طور پر کمزور نہیں ہوتا۔ جس فرد کو کسی بھی وقت تناؤ (Erection) ہوتا ہے وہ بالکل نارمل ہوتا ہے۔ خرابی اس کے دماغ میں ہوتی ہے جس کے لیے کسی نیم حکیم یا ڈاکٹر کی بجائے ماہر نفسیات سے علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔

**ب۔** زنا کی بہت بڑی وجہ بے پردگی ہے۔ تمام ماہرین نفسیات اس بات پر متفق ہیں کہ عورت کی سب سے بڑی زینت اس کا چہرہ ہے اور اسلام میں زینت کو چھپانے کا حکم ہے۔ کوئی مانے نہ مانے اسلام میں پردہ فرض ہے۔ جن معاشروں میں جتنی زیادہ بے پردگی ہے وہاں اتنی ہی زیادہ جنسی بے راہ روی ہے۔ ماہرین نفسیات اس بات پر بھی متفق ہیں کہ مرد بصارت سے جنسی طور پر مشتعل ہوتا ہے۔ یعنی مرد کے جنسی جذبات عورت کو دیکھ کر مشتعل ہوتے ہیں جبکہ عورتیں عموماً بذریعہ بصارت جنسی طور پر مشتعل نہیں ہوتیں۔ (Zilbergeld:Barbach) اس لیے اسلام میں عورت کو پردے کا حکم دیا گیا ہے نہ کہ مرد کو۔ ویسے مردوں کو ننگا ہیں جھکانے کا حکم ہے۔ پاکستان کے ایک بہت بڑے گرلز کالج کے بارے میں معروف ہے کہ اس ادارے کی کم از کم 60 فیصد بچیاں باعصمت نہیں رہتیں۔ اس ادارے کی تقریباً ساری بچیاں بے پردہ ہیں۔ دراصل بے پردگی میں مرد و خواتین کے ملنے کے مواقع زیادہ ہو جاتے ہیں جس سے زنا کے مواقع بھی زیادہ پیدا ہو جاتے ہیں۔ پردے دار خاتون سے کوئی مرد ملنے یا گفتگو کی زیادہ کوشش نہیں کرتا۔

**ج۔** مخلوط تعلیم بھی زنا کا ایک اہم سبب ہے۔ مخلوط تعلیم میں نوجوان لڑکے اور لڑکیوں کو باہم ملنے کے مواقع زیادہ ملتے ہیں۔ لڑکے لڑکیوں کو فلرٹ کرتے ہیں اور لڑکیاں عشق اور شادی کے لالچ میں اپنی عصمت گنوا بیٹھتی ہیں۔

**د۔** مخلوط مجالس جنسی بے راہ روی کا ایک بڑا ذریعہ ہے۔ امریکہ کے وہ علاقے مثلاً کیلیفورنیا جہاں عورت اور مرد کے ملنے کے مواقع زیادہ ہیں وہاں جنسی بے راہ روی زیادہ ہے اور طلاق کی شرح بھی باقی ملک کے مقابلے میں



امریکہ میں عموماً طلاق کی شرح 50 فیصد سے زیادہ ہے جبکہ کیلیفورنیا میں چار شادیوں میں 3 طلاق پر ختم ہو جاتی ہیں۔ یعنی وہاں طلاق کی شرح 75 فیصد ہے۔ میرے پاس تقریباً ہر ماہ ایک دو کیس ایسے ضرور آتے ہیں جہاں مخلوط مجالس کی وجہ سے میاں یا بیوی دوسری عورت یا مرد میں Involve ہو جاتے ہیں۔ اور گھر بچانے کے لیے ہماری مدد طلب کرتے ہیں۔ نہ جانے وہ شادی شدہ لوگ کتنے ہیں جو ہمارے پاس نہیں آتے اور جنسی بے راہ روی میں مبتلا رہتے ہیں۔ اس طرح نہ جانے کتنے گھر خاموشی سے اجڑ جاتے ہیں۔

**ر۔** کزن کلچر، ہمارے ہاں عموماً بچیاں اپنے کزن لڑکوں کے ساتھ میل جول میں کچھ زیادہ ہی فرینک ہو جاتی ہیں اور گھنٹوں علیحدگی میں ان سے ساتھ گپ شپ کرتی ہیں۔ جس کی وجہ سے لڑکوں کو انہیں فلرٹ کرنے کے مواقع مل جاتے ہیں۔ اس طرح بہت سی بچیاں ان کزن کے ہاتھوں لٹ جاتی ہیں۔ حالانکہ اللہ کے نبی ﷺ نے سکے جوان بہن بھائی کو بھی تنہائی میں بیٹھنے سے منع فرمایا ہے۔ اس طرح بہت سے بہنوئی اپنی سالیوں کو فلرٹ کرنے کی کوششیں کرتے ہیں اور اس گناہ کا مرتکب ہوتے ہیں۔

**ڑ۔** جنسی بے راہ روی کا ایک اور بڑا سبب خواتین کا مردوں سے ساتھ "شانہ بٹانہ" کام کرنا ہے۔ سیکرٹری لیول کی ایک خاتون سی ایس پی افسر نے مجھے بتایا کہ مردوں کے ساتھ کام کرنے والی کم از کم 50 فیصد عورتیں اپنی عزت بچانے میں ناکام رہتی ہیں۔ اس لیے نرسز اور استقبالیہ پر کام کرنے والی خواتین کے لیے اپنی عصمت بچانا ناممکن نہیں تو بہت مشکل ضرور ہے۔ تقریباً 100 فیصد ملازم پیشہ خواتین مردوں کی جنسی Harassment کا شکار ہوتی ہیں۔

**س۔** بڑے شہروں میں جنسی بے راہ روی کی ایک بڑی وجہ مرد ٹیوٹر ہیں۔ بہت سے گھرانے اپنی جوان بچیوں کو مرد حضرات سے ٹیوشن پڑھواتے ہیں۔ بد قسمتی سے تقریباً ہر مرد بچیوں کو پھسلانے کی کوشش کرتا ہے۔ ایک نو جوان لڑکے اور لڑکی کو گھنٹوں اکٹھے بیٹھنے کا موقع دے کر یہ توقع رکھنا کہ خرابی نہ ہوگی سادگی یا حماقت کی انتہا ہے۔ گلی آگ کے پاس پڑا ہوا اور پھر بھی نہ پگھلے۔۔۔ ناممکن۔ میرے پاس گا ہے گا ہے اس طرح کے کیس آتے رہتے ہیں۔

**ص۔** بد قسمتی سے ہمارے ہاں سیکس (Sex) ایجوکیشن نہیں ہے جس کی وجہ سے تقریباً 70 فیصد سے زیادہ خواتین جنسی طور پر مطمئن نہیں ہوتیں۔ دنیا میں سیکس (Sex) کے ایک بہت بڑے محقق الفریڈ کینسی Kinsey نے کلمتہ میں ایک لیکچر کے دوران کہا کہ ایشین (Asian) عورت ماں بنتی ہے حتیٰ کہ داوی اور مانی بن جاتی ہے مگر وہ ساری عمر آریگزم (جنسی لطف) حاصل نہیں کرتی۔ ایسی عورتیں شدید فرسٹریشن (Frustration) کا شکار ہوتی ہیں۔ ایسی عورتوں میں کچھ صبر شکر کر لیتی ہیں، کچھ نفسیاتی بیماریوں کا شکار ہو جاتی ہیں اور کچھ جنسی بے راہ روی میں مبتلا ہو جاتی ہیں۔ میرے پاس ایک چالیس سالہ خاتون آئیں انہوں نے مجھے بتایا کہ وہ ساری عمر کبھی بھی جنسی طور پر مطمئن نہ ہوئیں اور اب ان کا گناہ کرنے کو دل چاہتا ہے۔ نہ جانے کتنی عورتیں اس وجہ سے گناہ میں ملوث ہو جاتی ہیں۔ ہم اس حوالے سے لاہور اور دوسرے شہروں میں ہر ماہ ایک روزہ سیمینار اور کشاپ کا انتظام کرتے ہیں جس میں ازدواجی زندگی کو زیادہ پر لطف بنانے، بیوی کو مطمئن کرنے اور گھریلو زندگی کو خوشگوار بنانے کے Tips بتاتے ہیں۔



ط۔ آج کل جنسی بے راہ روی کی ایک اہم وجہ انٹرنیٹ Chatting اور فون پر گپ شپ ہے۔ بہت سے افراد ایک پلاننگ کے تحت بھولی بھالی بچیوں کو ورغلا تے ہیں۔ ماں باپ کو چاہئے کہ کوشش کریں کہ گھر میں جوان بچیاں فون اٹینڈ نہ کریں بلکہ کوئی مرد یا بڑی عمر کی خاتون فون سنیں۔ اس طرح انٹرنیٹ استعمال کرنے والے بچوں کی نگرانی کی جائے تاکہ وہ اس کا غلط استعمال نہ کر سکیں۔ عموماً لڑکے لڑکیاں بن کر لڑکیوں سے گپ شپ کرتے ہیں اور پھر وقت پر لڑکی کو اصلی صورت حال سے آگاہ کرتے ہیں۔ اب ان حالات میں لڑکی کے لیے پیچھے ہٹنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس طرح پیشہ ور عورتیں نو جوان لڑکوں کا شکار کرتی ہیں۔

### دوسری صورت

مرد کا مرد کے ساتھ مباشرت کرنا اس کو عمل قوم لوط (Homosexuality) کہا جاتا ہے۔ اسلام میں فاضل اور مفعول دونوں کے لیے سخت سزا ہے۔ ایک بڑے گناہ کے علاوہ آج کے دور میں لواطت Aids اور دوسری جنسی بیماریوں کے پھیلنے کی ایک بہت بڑی وجہ ہے۔ یہ عموماً بچپن سے شروع ہوتا ہے۔ عموماً فاضل اور مفعول قریبی دوست یا عزیز ہوتے ہیں۔ اکثر فاضل بڑی عمر کا ہوتا ہے جس وجہ سے وہ کم عمر رشتہ دار یا دوست کو بہلا پھسلا کر یا ڈرا دھمکا کر یہ کام کرتا ہے اس کے علاوہ وہ نو جوان جو اکٹھے سوتے ہیں چاہے وہ سگے بھائی ہی کیوں نہ ہوں، بعض اوقات اس کا شکار ہو جاتے ہیں۔ میرے پاس اس طرح کے کئی کیس آتے ہیں جہاں ایک بھائی نے دوسرے سے بد فعلی کی۔ اس سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ والدین چھوٹے بچوں کی نگرانی کریں۔ ان کو بڑے بچوں کے ساتھ

کسی دوست کے ہاں رات نہ گزارنے دیں۔ خاص کر گھر میں بچے اکٹھے نہ سوئیں۔ اللہ کے نبی ﷺ نے 10 سال کی عمر کے بعد دو افراد کو چاہے لڑکے ہوں یا لڑکیاں، بھائی ہوں یا بہنیں، ایک چادر میں سونے سے منع فرمایا ہے جدید اہل علم بھی اس بات کی سفارش کرتے ہیں کہ 9 سال کے بعد بچوں کے بستر علیحدہ ہوں۔ اس کے علاوہ بچوں کو اس سے بچنے کی تربیت دی جائے۔ ان کو بتایا جائے کہ جو نہی کوئی ان کے پیشاب یا پاخانہ کی جگہ کو چھوئے یا ان کو اپنا ذکر Penis پکڑنے کو کہے تو یہ نہ صرف انکار کر دیں بلکہ فوراً ماں باپ کو بتائیں۔ اسی طرح کے ایک والد نے اپنے بچوں کی اس طرح کی تربیت کی ہوئی تھی۔ ایک ٹیوٹر نے ان کی چھوٹی بچی سے کہا کہ وہ اس کا ذکر (Penis) پکڑے، بچی ہاتھ دھونے کے بہانے اندر گئی اور ساری بات اپنے والد کو بتا دی۔ والد نے ٹیوٹر کو لعنت ملامت کی اور نوکری سے فارغ کر دیا۔ اس طرح بچی جنسی تشدد (Sexual Abuse) سے محفوظ رہی۔

ہمارے ہاں نوکر، نوکرانیاں، ہمسایہ، قریبی عزیز، بچوں اور بچیوں کو جنسی طور پر Abuse کرنے کی کوشش کرتے ہیں لیکن اگر بچوں کی تربیت کر دی جائے تو وہ اس جنسی Abuse سے بچ سکتے ہیں۔ میرے ایک نوجوان کلائنٹ کو بچپن میں ان کی نوکرانی جنسی طور پر استعمال کرتی تھی۔ اس طرح میری ایک نوجوان شدید نفسیاتی مریضہ کا جب نفسیاتی تجزیہ کیا گیا تو معلوم ہوا کہ پانچ سال کی عمر میں ایک ہمسایہ نے اس کے ساتھ بدکاری کی کوشش کی۔ وہ شدید خوف زدہ ہو گئی اور بھاگ آئی اور ماں کو بتایا۔ اس طرح وہ آئندہ کے لیے بھی محفوظ ہو گئی۔ اس طرح میرے ایک نوجوان کلائنٹ (Client) سے اس کے سکے بہنوئی نے بد فعلی کی اور ڈرا دھمکا کر بہت عرصہ کرتا رہا حتیٰ کہ پھر اس کو



## تیسری صورت

کچھ لوگ جانوروں سے ساتھ جنسی فعل کرتے ہیں۔ یہ نہ صرف ایک بہت بڑا گناہ ہے بلکہ اس سے فرد کو بہت سی جنسی بیماریاں لگ جاتی ہیں۔ اس طرح کی حرکت شہروں میں کم اور دیہاتوں میں زیادہ ہوتی ہے۔ جانوروں کو چرانے والے نوجوان عموماً اس میں ملوث ہو جاتے ہیں۔ اسلام میں ایسے فرد کے لیے سخت سزا ہے۔

حل

حضرت عبداللہ بن مسعودؓ سے مروی ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا۔ "اے نوجوانوں تم میں جو کوئی نکاح کی استطاعت رکھتا ہے وہ نکاح کرے کہ یہ اجنبی عورت کی طرف نظر کرنے سے روکنے والا ہے۔ اس شرمگاہ کی حفاظت کرنے والا ہے اور جس میں نکاح کی استطاعت نہیں وہ روزے رکھے کہ روزہ قاطع شہوت ہے۔" (بخاری، مسلم)

زنا کی جن وجوہات کا گزشتہ اوراق میں ذکر ہوا ہے ان کا تدارک کیا جائے۔ بے حیائی، عریانی، بے پردگی، فحاشی اور مخلوط مجالس وغیرہ کا خاتمہ کیا جائے۔ سپورٹس اور دوسری مثبت سرگرمیوں کو فروغ دیا جائے۔

**ٹہریئے:** اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے بھائی بہن دوست رشتہ دار جنسی تشدد (Sexual Abuse) سے محفوظ رہیں تو انہیں آج ہی [www.noorclinic.com](http://www.noorclinic.com) وزٹ کرنے کا مشورہ دیں۔

# مردانہ جنسی اعضا

(Male Genitals)

مرد کے جنسی اعضا میں سب سے اہم عضو تناسل یا ذکر (Penis) ہے۔ یہ ناف کے نیچے دونوں ٹانگوں کے درمیان لٹکا ہوتا ہے اور اکثر سکڑا ہوا اور ڈھیلا ڈھالا ہوتا ہے۔ اس کے اوپر مضبوط لیکن بے حد نرم اور ملائم کھال ہوتی ہے۔ ذکر کی اندرونی سطح کسی اسپنج جیسی ہوتی ہے جس میں چکدار ریشے اور خون کی شریانیں ہوتی ہیں۔ جب ان ٹالیوں میں خون جاتا ہے تو اس میں تناؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ ذکر کے تین حصے ہوتے ہیں:

1۔ اس کا اگلا حصہ پاری یا حشفہ کہلاتا ہے جنسی طور پر مرد کا سب سے حساس حصہ بھی ہوتا ہے۔

2۔ درمیانی حصہ جسے شافٹ کہا جاتا ہے۔

3۔ آخری جڑ والا حصہ

ذکر کے تین اہم فنکشن یا وظائف ہیں:

1۔ اس کے ذریعے پیشاب خارج ہوتا ہے۔

2۔ مباشرت اس کی مدد سے کی جاتی ہے۔

3۔ سپرم (نطفہ) منی کے ذریعے پیشاب کی ٹالی سے خارج ہوتے ہیں۔



مردوں کا دوسرا اہم عضو خبیے (Testicles) ہیں۔ یہ دو گولیوں کی صورت میں ایک تھیلی خبیہ دانی (Scrotum) کے اندر ڈ کر کے نیچے لٹک رہے ہوتے ہیں۔ انہیں ہاتھ سے محسوس کیا جاسکتا ہے۔ عموماً بایاں خبیہ دائیں سے قدرے بڑا ہوتا ہے اور اس سے کچھ نیچے ہوتا ہے۔ خبیوں میں دو طرح کے سیل (Cell) ہوتے ہیں۔ ایک قسم جنسی ہارمون (Testosterone) پیدا کرتی ہے جس سے فرد میں جنسی خواہش اور ڈ کر میں تناؤ پیدا ہوتا ہے۔ دوسری قسم نطفے (Sperms) پیدا کرتی ہے۔ جس سے بچہ پیدا ہوتا ہے۔

پیدائش سے پہلے یہ خبیے بچے کے پیٹ میں ہوتے ہیں۔ بچے کی پیدائش سے تھوڑی دیر پہلے یہ پیٹ سے اتر کر خبیہ دانی میں آ جاتے ہیں۔ کبھی کبھار ایسا بھی ہوتا ہے کہ صرف ایک ہی خبیہ پیٹ سے خبیہ دانی میں آ جاتا ہے اور دوسرا بچے کی پیٹ میں رہ جاتا ہے۔ اس کو نیچے لانے کے لیے آپریشن کی ضرورت پڑتی ہے۔ اگر کسی وجہ سے دوسرا خبیہ، خبیہ دانی (Scrotum) میں نہ آ سکے تو بھی پریشان ہونے کی ضرورت نہیں کیونکہ ایک خبیہ بھی نہ صرف تمام جنسی افعال کامیابی سے سرانجام دے سکتا ہے بلکہ اولاد بھی پیدا کر سکتا ہے۔ میرے ایک کلائنٹ کا صرف ایک ہی خبیہ تھا اور اس کی جنسی کارکردگی نارمل تھی۔

اگر کسی وجہ سے دونوں خبیے نیچے خبیہ دانی میں نہ اتریں، جو کہ بہت ہی کم ہوتا ہے، تو فرد بچے تو پیدا نہ کر سکے گا البتہ مباشرت کر سکے گا۔ اس لیے والدین کے لیے ضروری ہے کہ بچے کے پیدا ہونے کے بعد بچے کے خبیوں کو ٹٹول کر ضرور چیک کر لیں۔ اگر کسی وجہ سے خبیے نیچے نہ اتریں ہوں تو 2 سال کی عمر تک بچے کا آپریشن کرالیا جائے

تا کہ خبیے نیچے اتر آئیں۔ Copyright www.noorclinic.com Book1 Page: 57

مرد کے مٹانے کی پچھلی طرف دو نالیاں ہوتی ہیں جن کو منی کی تھیلیاں (Seminal Visicles) کہا جاتا ہے۔ منی کا ایک حصہ ان نالیوں میں تیار ہوتا ہے۔ یہ نالیاں ہر وقت کام کرتی رہتی ہیں۔ جس کہ وجہ سے منی کی تیاری کا عمل ہر وقت جاری رہتا ہے۔ یہ نالیاں عموماً ساڑھے تین دن کے بعد بھر جاتی ہیں۔

مٹانے کے منہ کے قریب ایک غدود ہوتا ہے جسے پراسٹیٹ (Prostate) گلینڈ کہا جاتا ہے۔ اس کی شکل اخروٹ جیسی ہوتی ہے یہ صرف مردوں میں ہوتا ہے۔ عورتوں میں نہیں ہوتا۔ اس میں انزال کے وقت ایک خاص رطوبت نکلتی ہے جو منی میں شامل ہو کر اس کا حصہ بن جاتی ہے۔ پراسٹیٹ کی رطوبت میں نطفوں (Sperms) کے لیے خوراک ہوتی ہے۔ پراسٹیٹ گلینڈ کے نیچے پیشاب کی نالی کے قریب ایک اور گلینڈ ہوتا ہے جو کوپر (Cowper's) گلینڈ کہلاتا ہے۔ جنسی ہیجان میں یا انزال سے پہلے یہ گلینڈ شفاف رطوبت کے ایک دو قطرے خارج کر دیتا ہے۔ (دستور: مہین: Hyde)

جنسی اعضاء کے بارے میں درست معلومات نہ ہونے کی وجہ سے کتنے نوجوان اپنے آپ کو جنسی کمزوری میں مبتلا تصور کرتے ہیں۔ ایسے نوجوانوں کی درست راہنمائی کے لئے یہ ویب سائٹ بنائی گئی ہے۔ یہاں پر ہر قسم کی معلومات اور راہنمائی مفت فراہم کی جاتی ہے۔ آپ سے گزارش ہے کہ اپنے عزیز دوست اور رشتہ داروں کو درست معلومات حاصل کرنے کے لئے [www.noorclinic.com](http://www.noorclinic.com) وزٹ کرنے کا مشورہ دیں۔



## مزید جنسی مغالطے

### مسائل اور حل

#### ڈکڑ کا سائز (Size of Penis)

ایک والد اپنے نوجوان بیٹے کو لے کر میرے پاس آیا۔ باپ نے بتایا کہ اس کے بیٹے کو کوئی مسئلہ ہے۔ نوجوان بہت خوفزدہ اور گھبرایا ہوا تھا۔ میں نے والد کو کمرے سے باہر جانے کو کہا تا کہ میں بچے سے کھل کر بات کر سکوں۔ جو نبی والد کمرے سے باہر نکلا، بیٹے نے فوراً اپنی شلواریں کھول دی اور بتایا کہ اس کا ڈکڑ (Penis) بہت چھوٹا ہے۔ جس کی وجہ سے وہ اپنی بیوی کو مطمئن نہ کر سکے گا۔ اس کی جلد شادی ہونے والی تھی۔

مردوں میں ڈکڑ کے حوالے سے بہت سے خدشات اور غلط فہمیاں پائی جاتی ہیں۔ اکثر مرد اپنے ڈکڑ کی شکل، سائز، ساخت اور موٹائی کے حوالے سے بہت حساس (Conscious) ہیں۔ سب سے پہلے لمبائی کو لیتے ہیں۔

جس طرح سارے مرد قد کے لحاظ سے برابر نہیں یعنی ان کے قد میں فرق اور اختلاف ہے۔ اسی طرح ان کے ڈکڑ کا سائز ایک جیسا نہیں۔ کسی کا ڈکڑ بڑا اور کسی کا چھوٹا۔ ڈکڑ کی لمبائی کا فرد کے قد کا ٹھکڑ کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ اس سلسلے میں امریکہ میں ایک سروے ہوا تو معلوم ہوا کہ سب سے لمبا ڈکڑ اس فرد کا تھا جس کا قد اوسط سے کم تھا۔ میرا ایک کلائنٹ جس کا قد 6 فٹ سے زیادہ تھا، کے ڈکڑ کا سائز عام لوگوں سے کم تھا۔

بہت سے نوجوانوں کا خیال ہوتا ہے کہ ان کا ڈکری لمبائی میں چھوٹا ہے جس کی وجہ سے وہ شادی کے قابل نہیں ہوتے۔ اکثر نوجوانوں کو اپنے ڈکر کے حوالے سے صرف غلط فہمی ہوتی ہے کہ وہ چھوٹا ہے حالانکہ وہ چھوٹا نہیں ہوتا۔ اس غلط فہمی کی کئی وجوہات ہیں۔

1۔ فرد عموماً اپنے ڈکر (Penis) کو اوپر سے دیکھتا ہے۔ جس کی وجہ سے سارا ڈکر نظر نہیں آتا اور فرد سمجھتا ہے کہ اس کا ڈکر چھوٹا ہے۔ مزید برآں اگر فرد کا پیٹ کچھ نکلا ہوا ہو تو وہ بالکل ہی چھوٹا نظر آتا ہے۔

2۔ اس کے علاوہ نوجوان فحش فلم کے ہیرو کے ڈکر کے ساتھ اپنے ڈکر کا موازنہ کرتے ہیں۔ فحش فلموں میں کام کرنے کے لیے ایسے افراد کا انتخاب کیا جاتا ہے جن کا ڈکر لمبا ہو، مثلاً ایک امریکی ایکٹر کا ڈکر 18 انچ لمبا ہے۔ اس کے علاوہ کیمرہ ٹرک کی مدد سے عام ڈکر کو لمبا کر کے دکھایا جاتا ہے جس کی وجہ سے اس ایکٹر کا ڈکر مقابلتاً بہت لمبا نظر آتا ہے۔

3۔ بعض نوجوان اپنے سکڑے ہوئے بہت چھوٹے ڈکر سے اپنے اصل ڈکر کے سائز کا اندازہ لگاتے ہیں جبکہ بعض لوگوں کا سکڑا ہوا ڈکر بہت چھوٹا ہو جاتا ہے جبکہ اکثر کرائی لمبا ہو جاتا ہے۔ لہذا ڈکر کا اصل سائز اکثر اہٹ والا ہوتا ہے۔

4۔ اس طرح بعض نوجوان اپنے دوستوں کے بڑے ڈکر کے ساتھ اپنا مقابلہ کرتے ہیں اگرچہ ان کا ڈکر کچھ چھوٹا ہوتا ہے مگر ان کو کچھ زیادہ ہی چھوٹا محسوس ہوتا ہے۔



اس غلط فہمی کو دو طرح سے دور کیا جاسکتا ہے۔

1۔ تناؤ (Erection) ہونے پر فرد آنیے کے سامنے کھڑا ہو سنا کہ سے اپنے ڈکڑ کو دیکھے تو اس کی غلط فہمی دور ہو جائے گی۔

2۔ اکڑے ہوئے ڈکڑ کی پینا نہ سے پینا نش کر لی جائے تو بھی غلط فہمی دور ہو جائے گی۔ خوش خبری یہ ہے کہ اکثر افراد کا ڈکڑ ان کے اپنے خیال سے بڑا ہوتا ہے۔

اگر چہ ڈکڑ کی لمبائی کا کوئی معیار نہیں تاہم ایک سروے کے مطابق امریکہ میں 50 فیصد لوگوں کا ڈکڑ 5 انچ سے کم ہوتا ہے اور لمبے سے لمبا 13 انچ کا۔ مگر وہاں 4 انچ کا اکڑا ہوا ڈکڑ نارمل مل جاتا ہے۔ پاکستان میں 3 انچ کا اکڑا (Erected) ہوا ڈکڑ نارمل سمجھا جاتا ہے۔ قد کاٹھ کا ڈکڑ کی لمبائی کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ البتہ ہاتھوں کے سائز کا ڈکڑ کے سائز کے ساتھ کچھ تعلق ہے۔ عموماً بڑے ہاتھوں والے افراد کے ڈکڑ لمبے ہوتے ہیں۔ ماہرین کا خیال ہے کہ وہ ڈکڑ جو فرج (Vagina) میں داخل ہو جائے نارمل ہے۔ (مبین: Hyde)

**کیا عورتیں لمبا ڈکڑ (Penis) پسند کرتی ہیں؟**

عام مردوں کا خیال ہے کہ بڑا ڈکڑ بہتر ہے کیونکہ عورتیں لمبا ڈکڑ پسند کرتی ہیں۔ جبکہ عورتیں ڈکڑ کے سائز کے حوالے سے کم ہی سوچتی ہیں۔ بہت کم عورتیں لمبے ڈکڑ کو پسند کرتی ہیں۔ ہانٹ کی ریسرچ کے مطابق اکثر عورتیں چھوٹے ڈکڑ کو پسند کرتی ہیں۔ ایک اور ریسرچ سے معلوم ہوا کہ عورتوں کو اوسط (Average) سائز کا ڈکڑ پسند

بہت لمبا ڈکڑی بھی عورت کو پسند نہ تھا کیونکہ بہت لمبا ڈکڑی بچہ دانی کے منہ پر ضرب لگاتا ہے جس سے عورت کو تکلیف ہوتی ہے۔ اسی لیے بہت لمبے ڈکڑے والے افراد ناخوش ہیں۔ کیونکہ ان کے لمبے ڈکڑے دیکھتے ہی عورتوں نے مباشرت سے انکار کر دیا۔ اس لیے ان کی خواہش تھی کہ کاش ان کا ڈکڑا چھوٹا ہوتا۔ (مبین: Hite)

**جنسی لطف اور عورت کی تسلی کے لیے لمبا ڈکڑا ضروری نہیں**

یہ خیال بھی عام ہے کہ بھرپور جنسی لطف، خوشگوار جنسی زندگی اور بیوی کو مطمئن کرنے کے لیے لمبے ڈکڑے (Penis) کی ضرورت ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ زیادہ جنسی لطف اور بیوی کی تسلی کا ڈکڑا لمبائی کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ کیا لمبے ناک سے انسان کو زیادہ خوشبو آتی ہے یا کیا بڑی آنکھوں سے زیادہ نظر آتا ہے۔ عورت کو گوشت نہیں بلکہ ایک محبت کرنے والے انسان کی ضرورت ہے۔ ویسے بھی مباشرت میں ڈکڑا لمبائی کی بجائے اس کی تختی زیادہ اہم ہے اور چھوٹا ڈکڑا نسبتاً زیادہ سخت ہوتا ہے۔ یعنی اس میں زیادہ تناؤ (Erection) ہوتا ہے۔ مزید عورت کی فرج (Vagina) کا سائز 3 تا 4 انچ ہوتا ہے اور فرج کا صرف بیرونی 1/3 حصہ یعنی پہلا 1 تا ڈیڑھ انچ حصہ ہی زیادہ حساس ہوتا ہے۔ اس کا پیچھے والا حصہ حساس نہیں ہوتا۔ حساس حصے تک 3 انچ کا ڈکڑا بہت آسانی سے پہنچ جاتا ہے۔ ماہرین کا خیال ہے کہ اگر مرد کے ڈکڑے کی لمبائی 2 انچ سے کچھ زیادہ ہو تو یہ عورت کی فرج کے حساس حصہ تک آسانی سے پہنچ جاتا ہے جس سے عورت بھرپور لطف اندوز ہوتی ہے۔ (دستور: ڈاکٹر: مبین: Kothari)

(Zilbergeld)



کیا ڈکڑ کو مصنوعی طریقے سے لمبا کیا جاسکتا ہے۔۔۔؟

ڈکڑ کو لمبا کرنے کی بہت سی کوششیں ہوتی ہیں مگر کامیابی نہیں ہو سکی۔ بعض اوقات جڑ کے ارد گرد کا گوشت کاٹ دیا جاتا ہے جس سے اس کی لمبائی میں معمولی سا فرق پڑ جاتا ہے۔ یہ بھی ایک دھوکہ ہے کیونکہ اصل ڈکڑ کی لمبائی میں تو کوئی اضافہ نہیں ہوتا۔ بعض لوگ Vacuum وغیرہ سے ڈکڑ کو لمبا کرنے کا دعویٰ کرتے ہیں اس کی مدد سے 5 فیصد تک کا اضافہ ہو سکتا ہے جو کہ نہ ہونے کے برابر ہوگا۔ اس طرح بعض اشتہاروں میں آرگن ڈویلپر کا ذکر ہوتا ہے، اس کی بھی کوئی حقیقت نہیں۔ قصہ مختصر یہ کہ ڈکڑ کی لمبائی میں اضافہ نہیں کیا جاسکتا اور نہ ہی اس کی ضرورت ہے۔ (Reuben)

سکڑا ہوا بہت چھوٹا ڈکڑ

بعض افراد کا نرم ڈکڑ (Penis) بہت ہی چھوٹا ہوتا ہے لیکن تناؤ (Erection) میں ایک معقول حد تک لمبا ہو جاتا ہے۔ بعض نوجوان اس فطری صورت حال سے بھی بہت پریشان ہو جاتے ہیں۔ ڈکڑ (Penis) دراصل ریڈیو کے اینٹینا (Antena) کی طرح ہے۔ جسے ضرورت کے وقت لمبا کیا جاسکتا ہے۔ ضرورت نہ ہو تو چھوٹا ہو جاتا ہے تا کہ یہ فرد کے چلنے پھرنے کی Activities میں رکاوٹ نہ بنے۔ لہذا یہ کوئی مسئلہ نہیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ اگر سکڑا ہوا ڈکڑ زیادہ چھوٹا ہے تو تناؤ میں وہ نسبتاً زیادہ لمبا ہو جاتا ہے اور سکڑا ہوا لمبا ڈکڑ تناؤ میں کم لمبا ہوتا ہے۔ مثلاً ایک فرد کا سکڑا ہوا ڈکڑ 2 انچ کا ہے تو وہ تن کر 4 انچ کا ہو جائے گا دوسری طرف 3 انچ کا سکڑا ڈکڑ تناؤ میں ساڑھے چار انچ کا ہوگا۔

## چھوٹے ذکر (Penis) سے اولاد پیدا نہیں ہوتی۔۔۔؟

میرے کلینک میں ایک نوجوان کلائنٹ آیا جو کہ بہت فکر مند اور پریشان تھا۔ جس کی حال ہی میں شادی ہوئی تھی۔ وہ پریشان اس لیے تھا کہ اس کا ذکر (Penis) بہت چھوٹا تھا۔ اس کا خیال تھا کہ چھوٹے ذکر سے اولاد پیدا نہیں ہوتی۔ یہ ایک بالکل غلط تصور ہے کہ اولاد کی پیدائش کے لیے لمبا ذکر ہونا ضروری ہے۔ منی (Semen) کو اگر چھج میں ڈال کر فرج (Vagina) کے اندر ڈال دیا جائے تو بھی بچہ پیدا ہو جائے گا۔ اس طرح چھوٹے سے چھوٹا ذکر بھی بچے کی پیدائش میں کوئی رکاوٹ نہیں۔ دوسرے الفاظ میں ذکر کے سائز کا اولاد کی پیدائش کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ (Kothari)

## ذکر (Penis) کا موٹا ہونا ضروری نہیں

ذکر کی لمبائی کے علاوہ بہت سے نوجوان اس کی موٹائی کے حوالے سے بھی غلط فہمی کا شکار اور پریشان ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ عورت کے بھرپور جنسی لطف کے لیے ذکر کا موٹا ہونا ضروری ہے۔ اس میں بھی کوئی حقیقت نہیں۔ ذکر کی لمبائی کی طرح ذکر کی موٹائی بھی مختلف لوگوں کی مختلف ہوتی ہے۔ فرج (Vagina) دراصل خالی ٹیوب یا سرنج کی طرح کوئی کھلا راستہ نہیں بلکہ یہ ایک بندگلی ہے جس کی دونوں دیواریں آپس میں ملی ہوتی ہیں۔ جنسی ہیجان میں فرج کا بیرون 2/3 حصہ پھول کر فرج کے منہ کو مزید تنگ کر دیتا ہے۔ اس صورت میں اگر فرج کے اندر سوئی بھی داخل کی جائے تو بھی عورت کو اس کا پورا احساس ہوگا۔ لہذا کامیاب اور خوشگوار مباشرت کے لیے ذکر کی موٹائی کی



اگرچہ بعض خواتین موٹے ڈکر کو پسند کرتی ہیں تاہم پتلے سے پتلا ڈکر بھی عورت کو بھرپور جنسی لطف سے ہم کنار کر دے گا۔ ویسے ڈکر کی عمومی موٹائی 4 انچ تا ساڑھے چار انچ ہوتی ہے۔ (مہین: ذاکر)

### جڑ سے پتلا ڈکر (Penis) کمزوری کی علامت \_\_\_؟

مجید ایک نوجوان کلائنٹ تھا۔ 24 سالہ مجید کی حال ہی میں شادی ہونے والی تھی وہ سخت فکر مند تھا کیونکہ اس کا ڈکر جڑ سے پتلا تھا۔ اس کا خیال تھا کہ یہ مردانہ کمزوری کی علامت ہے۔ عموماً اکثر افراد کا ڈکر جڑ سے پتلا اور اوپر سے موٹا ہوتا ہے۔ نوجوان اسے کمزوری سمجھتے ہیں۔ نیم حکیم اس کی وجہ مشت زنی (Masturbation) قرار دیتے ہیں حالانکہ یہ ایک نارمل جسمانی حقیقت ہے نہ کہ کوئی خرابی، لہذا پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ دراصل ڈکر ایک غبارے کی طرح ہے جو Pubic Bone کے ساتھ جڑا (Fix) ہوتا ہے۔ جب اس کی نالیوں میں خون دوڑتا ہے تو یہ اکڑ جاتا ہے مگر چونکہ نیچے والے حصے میں زیادہ خون نہیں ہوتا جس کی وجہ سے نچلا حصہ کچھ پتلا جبکہ اوپر والا حصہ نسبتاً زیادہ پھول جاتا ہے۔ اس طرح بعض افراد کا ڈکر درمیان میں سے قدرے پتلا ہوتا ہے یہ بھی کوئی بیماری نہیں اور نہ ہی اس کا علاج کرانے کی ضرورت ہے۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ بعض افراد کے ڈکر کی خون کی نالیاں درمیان میں کچھ پتلی ہوتی ہیں جس کی وجہ سے وہاں زیادہ خون نہیں جاتا اور وہاں سے ڈکر کچھ پتلا رہ جاتا ہے مگر ان لوگوں کو مکمل تناؤ ہوتا ہے۔ (مہین)

## ڈکر (Penis) کی جڑ پر بال کمزوری کی علامت \_\_\_؟

بلوغت میں ہر نوجوان کے زیر ناف بال اگ آتے ہیں جو کہ بلوغت کی نشانی ہے۔ اسلام میں ان بالوں کو ہر 15 دن کے بعد صاف کرنے کا حکم ہے۔ بعض لوگوں کا خیال ہے کہ صفائی کے علاوہ اس سے مردانہ قوت میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ بعض اوقات ڈکر کے نیچے والے حصے یعنی جڑ پر بھی بال اگ آتے ہیں۔ اس صورت میں بھی پریشان ہونے کی ضرورت نہیں کیونکہ یہ کوئی خرابی یا بیماری نہیں۔ اس طرح مردوں کی چھاتی پر بھی بال ہوتے ہیں کسی کے زیادہ کسی کے کم اور کسی کے نہیں بھی ہوتے۔ یہ سب کچھ نارمل ہے البتہ اگر کسی فرد کے چہرے اور زیر ناف بال نہ آئیں تو کسی اچھے ڈاکٹر سے مشورہ کریں مگر اس کا بھی فرد کی مردانہ قوت کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ (مہین)

## ڈکر (Penis) کا ایک طرف جھکا ہونا کمزوری کی علامت \_\_\_؟

اکثر نوجوانوں کا خیال ہوتا ہے کہ ڈکر کو ایک پنسل کی طرح سیدھا ہونا چاہیے نہ کہ دائیں، بائیں، اوپر یا نیچے کو جھکا ہوا۔ اکثر اہوا ڈکر دائیں طرف کو ٹیڑھا ہوتا ہے یا بائیں طرف کو۔ کسی کا اوپر اور کسی کا نیچے جھکا ہوتا ہے۔ بہت ہی کم لوگوں کا اکڑاؤ کر بالکل سیدھا ہوتا ہے۔ ایسا ہونا بھی مشکل ہے کیونکہ ڈکر ہڈی یا کسی سخت چیز کا بنا ہوا نہیں ہوتا (اگرچہ بعض جانوروں کے ڈکر میں ہڈی ہوتی ہے) بلکہ نرم گوشت کا بنا ہوتا ہے۔ جب اس میں زیادہ خون جاتا ہے اور دوسری طرف کم خون نکلتا ہے تو یہ اکڑ جاتا ہے اور پھر یہ کسی نہ کسی طرف مڑ جاتا ہے۔ عموماً 85 فیصد لوگوں کا ڈکر بائیں طرف کو ٹیڑھا ہوتا ہے۔ اسی طرح عموماً فرد کا بایاں خصبہ (Testicle) دائیں سے کچھ



عموماً ایک سینٹی میٹر۔ فرد کے ڈکڑ کا ٹیڑھا پن کوئی بیماری نہیں۔ یہ ایک بالکل نارمل فطری امر ہے۔ اس وجہ سے دخول (Penetration) میں کوئی دقت نہیں ہوتی۔ جبکہ نیم حکیم اسے خطرناک بیماری سمجھتے ہیں۔ جس کہ وجہ مشت زنی (Masturbation) کو قرار دیتے ہیں۔ اگر آپ اپنی انگلیوں کو اکڑا کر دیکھیں تو وہ بھی پنسل کی طرح سیدھی نہیں حالانکہ ان کے اندر ہڈیاں ہوتی ہیں۔ لہذا اس حوالے سے نہ پریشان ہونے کی ضرورت ہے اور نہ ہی علاج کی۔ البتہ اگر ڈکڑ بہت ٹیڑھا (45 کا زاویہ) ہو تو یہ ایک بیماری ہے۔ Peyronie's ہے تاہم اس کی وجہ بھی مشت زنی نہیں۔ یہ بیماری عموماً درمیانی عمر کے مردوں کو ہوتی ہے۔ بعض اوقات یہ بیماری اچانک ہو جاتی ہے۔ یعنی فرد جب رات کو سویا تو وہ بالکل ٹھیک تھا مگر جب صبح جاگا تو ڈکڑ ٹیڑھا ہو گیا۔ اس صورت میں ڈکڑ جڑ سے سخت اور اوپر Top پر نرم ہوتا ہے۔ اس کا علاج عموماً وٹامن E سے کیا جاتا ہے۔ اکثر یہ علاج کے بغیر 6 ماہ تا ایک سال میں خود ہی ٹھیک ہو جاتا ہے۔ اس لیے علاج کے لیے جلدی کرنے کی ضرورت نہیں۔ تاہم بہتر ہے کہ کسی اچھے ڈاکٹر سے مشورہ کر لیں۔ (دستور: ذاکر: مبین: Hyde: Kothari)

اگر ڈکڑ تھوڑے سے کچھ زیادہ ٹیڑھا ہے مگر بیماری نہیں تو یہ خوش بختی ہے کیونکہ اس صورت میں یا تو فرج (Vagina) کی سائیڈوں کو رگڑے گا جو زیادہ حساس ہوتی ہیں اور عورت کو زیادہ لطف آئے گا یا پھر جی سپاٹ کو جو کہ عورت کا دوسرا حساس ترین جنسی مقام ہے جس کو رگڑنے سے تقریباً 50 فیصد عورتیں پانی خارج کرتی ہیں۔ ایک ہومیو ڈاکٹر صاحب نے اپنی کتاب میں لکھا کہ ڈکڑ کا ٹیڑھا پن ایک خطرناک بیماری ہے جس کہ وجہ مشت

زنی ہے اور اس کے علاج کی ضرورت ہے۔ Copyright www.noorclinic.com Book1 Page: 67

میں نے ان کو خط لکھا۔ "ڈاکٹر صاحب آپ اپنی شلوار اتاریں اور ایمانداری سے دیکھیں کہ کیا آپ کا ڈکڑ بالکل سیدھا ہے۔" ابھی تک جواب نہیں آیا۔

### ڈکڑ (Penis) کے اوپر ابھری رگیں مردانہ کمزوری کا سبب نہیں بنتیں

فرد کے ڈکڑ (Penis) میں تناؤ تب پیدا ہوتا ہے جب اس کی خون کی نالیاں کھلتی ہیں اور زیادہ مقدار میں خون ان نالیوں میں دوڑتا ہے اور دوسری طرف نسبتاً کم خون باہر نکلتا ہے اس وجہ سے خون کی یہ نالیاں نمایاں ہو جاتی ہیں اور پھول جاتی ہیں۔ یہ نالیاں جتنی زیادہ کھلیں گی اتنا ہی زیادہ خون ان میں داخل ہوگا اور نتیجتاً تناؤ (Erection) اتنا ہی زیادہ اور جلد ہوگا۔ یہ ایک بالکل نارمل اور مفید کیفیت ہے۔ نیم حکیموں اور عطانیوں کہ وجہ سے نوجوانوں کی اکثریت اسے بھی خطرناک بیماری اور خرابی سمجھتی ہے۔ اس کی بڑی وجہ مشت زنی بتائی جاتی ہے جبکہ اس کی کوئی حقیقت نہیں کیونکہ وہ افراد جنہوں نے کبھی مشت زنی نہیں کی ان کے ڈکڑ کی نالیاں بھی ابھری ہوتی ہیں۔ (دستور: مبین)

دراصل جسم کے ہر حصے میں جلد کے نیچے خون کی نالیاں (Veins) ہوتی ہیں۔ جسم کے جن حصوں میں چربی ہوتی ہے وہاں یہ صاف نظر نہیں آتیں جیسے بازو وغیرہ مگر جہاں چربی نہیں ہوتی وہاں یہ صاف نظر آتی ہیں۔ ڈکڑ کے علاوہ ہاتھ کی پشت پر بھی یہ نالیاں عموماً صاف نظر آتی ہیں۔ بعض لوگوں کی یہ نالیاں زیادہ نمایاں ہوتی ہیں اور بعض کی کم۔ جن کے ہاتھوں کی نالیاں زیادہ نمایاں ہوتی ہیں کیا ان کے ہاتھ زیادہ کمزور ہوتے ہیں۔



وہ عورتیں، جن کے ہاتھ گداز ہوتے ہیں ان کے ہاتھ کی نالیاں نظر نہیں آتیں تو کیا ان کے ہاتھ مردوں کے ہاتھوں سے زیادہ طاقتور ہوتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ ایسا نہیں۔ لہذا ڈاکٹر کی نالیوں کا نظر آنا بھی کوئی بیماری نہیں اور نہ ہی کوئی فرد اس سے جنسی طور پر کمزور ہوتا ہے۔ البتہ خصیہ دانی (Scrotum) کی نالیاں اگر بہت زیادہ نمایاں ہوں تو یہ ایک بیماری Varicose ہے جس سے کچھ لوگوں کو بانجھ پن (Infertility) ہو سکتا ہے مگر لازمی نہیں۔ اس صورت میں کسی اچھے ڈاکٹر (Urologist) سے مشورہ کیا جائے۔

### ڈاکٹر (Penis) پر مٹے

کسی بھی صحت مند انسان کے جسم کے کسی بھی حصے پر مٹے نکل سکتے ہیں۔ عام حالات میں ہم اس کیفیت سے پریشان نہیں ہوتے خواہ یہ مٹے چہرے پر ہی کیوں نہ ہوں۔ اسی طرح ڈاکٹر پر مٹوں کا رونما ہونا بھی عام سی بات ہے۔ نہ کہ کوئی بیماری۔ یہ مٹے جنسی صلاحیت یا جنسی عمل پر کسی طرح سے اثر انداز نہیں ہوتے۔ لیکن لاعلمی کی وجہ سے عام نوجوان ان مٹوں پر پریشان ہو جاتے ہیں۔ یہ مٹے آسانی سے نکالے جاسکتے ہیں اور اگر نہ بھی نکالے جائیں تو بھی کوئی حرج نہیں۔ (مبین)

### ڈاکٹر پر سخت گٹھے پڑ جانا

عموماً ادھیڑ عمر کے بعض لوگوں کے ڈاکٹر میں سخت قسم کے گٹھے یا کانٹھیں بن جاتی ہیں۔ یہ ایک بیماری ہے جس کا پہلی بار ڈاکٹر ایک فرانسیسی سرجن نے کیا۔ ان گٹھوں کے وجہ سے ڈاکٹر کا تناؤ متاثر ہوتا ہے۔

جب تھوڑی بہت ایریکشن ہوتی ہے تو فرد کو نہایت تکلیف ہوتی ہے جس کی وجہ سے فرد مباشرت نہیں کر سکتا کیونکہ اسے شدید جسمانی اور ذہنی کوفت ہوتی ہے۔ ابھی تک اس کا کوئی موثر علاج دریافت نہیں ہوا لیکن یہ بیماری بہت ہی کم ہے۔ (مبین)

### فوری تناؤ

اکثر افراد کا خیال ہے کہ فرد کو بکلی کے بلب کی طرح فوری تناؤ ہونا چاہیے۔ جب ایسا نہیں ہوتا تو اسے جنسی کمزوری سمجھتے ہیں اور پریشان ہو جاتے ہیں۔ نوجوانوں کا تناؤ 20 سال کی عمر تک فوری ہوتا ہے مگر پھر عمر کے بڑھنے کے ساتھ بتدریج کم ہوتا جاتا ہے یعنی شروع میں تناؤ فوری ہوتا ہے 40 سال کی عمر کے بعد قدرے تاخیر سے ہوتا ہے۔ 60 سال کی عمر کے بعد ذرا زیادہ دیر سے ہوتا ہے۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ اس عمر میں تناؤ کے لیے بیوی کے چھونے اور سہلانے کی ضرورت پڑے۔ یہ سب کچھ نارمل عمل Function ہے۔ تازہ ترین ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ 20 سال کی عمر میں فرد کو فوری تناؤ ہوتا ہے۔ 50 سال کے بعد جوانی سے دو گنا اور 70 سال کے بعد تین گنا وقت درکار ہوتا ہے۔ یہ سب کچھ نارمل ہے نہ کہ کوئی بیماری۔ (دستور: ذاکر)

### ڈاکر (Penis) کے تناؤ کا معیار

بعض اوقات کچھ افراد اس وجہ سے پریشان ہو جاتے ہیں کہ شاید ان کے ڈاکر کا تناؤ کافی نہیں اور شاید وہ مباشرت کے قابل نہیں۔ حالانکہ ان کے پاس تناؤ مانپنے اور جانچنے کا کوئی پیمانہ اور معیار نہیں۔ یہ صرف ان کا خیال ہوتا ہے کہ ان کا تناؤ کافی نہیں۔



تناؤ کا ایک ہی معیار ہے اگر میاں مباحثرت کے وقت اپنے ڈکڑ کو بیوی کی فرج (Vagina) میں داخل کر دے تو اس کا تناؤ بالکل نارمل ہے۔ تاہم ایک بات یاد رہے کہ انسانی ڈکڑ کی یا کسی سخت چیز کا بنا ہوا نہیں بلکہ یہ نرم گوشت کا بنا ہوا ہے۔ جو کہ خون کی نالیوں میں زیادہ خون جانے سے تن جاتا ہے اور سخت ہو جاتا ہے۔ تناؤ کی صورت میں ڈکڑ کے بہت زیادہ سخت ہونے کی توقع نہیں کی جاسکتی۔ یہ بالکل ایک نارمل کیفیت ہے۔

### تناؤ کے وقت ڈکڑ میں درد (Painful Erection)

بعض نوجوان ڈکڑ میں تناؤ کے وقت درد محسوس کرتے ہیں اس کی وجوہات میں زیادہ عام وجہ مقامی چوٹ، السمر، پیشاب کی نالی یا پراسٹیٹ غدود میں سوزش ہے۔ اس کے علاوہ ڈکڑ کا بہت زیادہ ٹیڑھا پن Peyroie's Disease ہے۔ اس صورت میں کسی اچھے ڈاکٹر Urologist سے رابطہ کریں۔

### کامیاب جنسی عمل کے لیے ڈکڑ کا بہت سخت ہونا ضروری ہے۔۔۔؟

اکثر نوجوانوں کا خیال ہے کہ بیوی کی جنسی تسلی (Satisfaction) کے لیے ڈکڑ کا بہت سخت ہونا ضروری ہے۔ اللہ تعالیٰ نے ڈکڑ بہت ہی نرم و نازک فرج (Vagina) میں داخل ہونے کے لیے بنایا ہے نہ کہ دیوار میں سوراخ کرنے کے لیے۔ تاہم 17 تا 19 سال کی عمر میں فرد کا ڈکڑ تناؤ میں بہت سخت (Hard) ہوتا ہے۔ اس عمر میں اسے جنس مخالف کے لیے استعمال نہیں کیا جاتا۔ چنانچہ عدم استعمال اور عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ اس کی سختی میں قدرے کمی آ جاتی ہے جو کہ ایک بالکل نارمل عمل ہے۔

عورت کی جنسی تسکین کے لیے ڈکر کے سخت اکڑاؤ (Hardness) کی ہرگز ضرورت نہیں۔ ہائٹ رپورٹ سے بھی یہی ثابت ہوا کہ عورتوں کی اکثریت بہت سخت ڈکر اور زوردار جھٹکوں اور ضربات (Storke) کو پسند نہیں کرتی۔ ڈکر کو کسی قدر سخت (Hard) ہونا چاہیے۔ تاہم اس کا کوئی پیمانہ نہیں۔ اس کا ایک ہی معیار ہے کہ فرج (Vagina) میں داخل ہو جائے۔ (دستور: ذکر)

**تناؤ میں پہلے سے کمی جنسی کمزوری کی علامت \_\_\_؟**

کچھ افراد جب ان کی عمر 30 سال سے زیادہ ہو جاتی ہے تو وہ اپنے جنسی جذبات کی شدت میں کچھ کمی اور ڈکر کے تناؤ کی طاقت (Strength) میں 17/18 سال کی عمر کی نسبت قدرے کمی محسوس کرتے ہیں۔ جو اگرچہ بہت معمولی ہوتی ہے مگر یہ افراد پریشان ہو جاتے ہیں۔ جنسی جذبات کی شدت اور ڈکر کا تناؤ اور اکڑاؤ (Hardness) 15 اور 20 سال کی عمر کے دوران بہت زیادہ ہوتا ہے۔ نیم حکیم اس معمولی کمی کا باعث مشت زنی یا کثرت جماع (Intercourse) کو قرار دیتے ہیں۔ یہ کیفیت اور معمولی کمی پریشانی کا سبب نہیں ہونی چاہیے کیونکہ عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ جسم کے ہر عضو کی طاقت میں کمی آتی ہے۔ مثلاً عمر کے بڑھنے کے ساتھ دوڑنے کی رفتار میں کمی آ جاتی ہے۔ اسی طرح وزن اٹھانے کی مقدار میں بھی کمی آ جاتی ہے۔ یہ چیز کھیل کے میدان میں بہت نمایاں ہے۔ اکثر کھیلوں کے نمایاں کھلاڑی 20/25 سال کی عمر کے لگ بھگ ہوتے ہیں۔ مگر 25 سال کے بعد ان کی کارکردگی Strength پہلے کی طرح نہیں رہتی۔ انٹرنیشنل کھیلوں میں 30 سال سے زیادہ عمر کا



یعنی 30 سال کی عمر میں فرد جسمانی طور پر 20 سال کی عمر کی طرح موثر (Efficient) نہیں ہوتا۔ اگرچہ اس کی کارکردگی بالکل ختم نہیں ہو جاتی۔ ذکر کے ساتھ بھی یہی معاملہ ہے۔ یعنی عمر کے بڑھنے کے ساتھ دوسرے جسمانی اعضاء کی طرح جنسی جذبات کی شدت اور ذکر کے تناؤ و سختی (Hardness) میں قدرے کمی آ جاتی ہے۔ یہ ایک فطری عمل ہے جس سے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ (ذکر کی سختی میں کمی کے باوجود اگر فرد کی عمومی صحت ٹھیک ہے تو وہ مرتے دم تک مباشرت کے قابل ہوتا ہے۔ اگرچہ 60 سال کے بعد بعض لوگوں کو شخصی (Self) یا بیوی کی طرف سے اشتعال (Stimulation) کی ضرورت پڑتی ہے۔) (مہین)

**کیا اپنی مرضی سے تناؤ پیدا کیا جاسکتا ہے۔۔۔؟**

بعض نوجوانوں کا خیال ہے کہ جس طرح فرد اپنی مرضی سے جب چاہے اپنی انگلی یا بازو کو کھڑا کر سکتا ہے اسی طرح وہ اپنی مرضی سے جب بھی چاہے اپنی ذکر (Penis) کو اکڑا سکتا ہے۔ مگر جب وہ ایسا نہیں کر پاتا تو پریشان ہو جاتا ہے اور اپنے آپ کو جنسی طور پر کمزور اور نامرد خیال کرتا ہے۔ (دستور، ذاکر، مہین) یہ بات ذہن میں رکھیں کہ تناؤ کا تعلق فرد کے دماغ اور جسم کے ساتھ ہے اور یہ تناؤ اپنی مرضی، خواہش اور حکم Order سے پیدا نہیں کیا جاسکتا۔ یعنی کوئی فرد ہمیشہ اپنی مرضی سے تناؤ پیدا نہیں کر سکتا۔ اسی لیے ماہرین کہتے ہیں کہ اپنی مرضی سے ہر چیز حاصل کی جاسکتی ہے سوائے تناؤ (Erection) کے۔ دراصل یہ بھوک کی طرح کا ایک عضویاتی (Physiological) عمل (Process) ہے جس طرح کوئی فرد اپنی مرضی سے بھوک پیدا نہیں کر سکتا

تناؤ بھی اپنی مرضی سے پیدا نہیں کی کیا جاسکتا۔ جس طرح بھوک پیدا ہونے کے لیے مناسب عضویاتی اور ماحولی (Environmental) حالات (Circumstances) ضروری ہیں، اسی طرح تناؤ (Erection) پیدا کرنے کے لیے بھی مناسب عضویاتی اور ماحول مہیج (Stimulus) کا ہونا ضروری ہے۔ فرد صرف اس وقت بھوک محسوس کرتا ہے جب کھانا کھائے کچھ وقت گزر گیا ہو۔ اس کے علاوہ ماحول اور کھانا کتنا اچھا اور لذیذ ہو یہ عوامل بھی بھوک پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اسی طرح ذکر میں تناؤ تب ہوگا جب فرد جنس (Sex) کے حوالے سے سوچے گا، پڑھے گا، دیکھے گا، سنے گا یا لمس محسوس کرے گا وغیرہ۔ یہ چیزیں تناؤ (Erection) کے لیے مہیج ہیں۔ کیونکہ کسی بھی فرد کو اپنے تناؤ پر کنٹرول نہیں۔ اس لیے بعض اوقات فرد کو کسی نامناسب جگہ مثلاً کلاس روم یا گھر میں ماں باپ کے سامنے تناؤ ہو جاتا ہے۔ جسے وہ شعوری طور پر ختم نہیں کر سکتا اور شرمندہ ہوتا ہے۔ یعنی تناؤ پر فرد کو شعوری طور پر کنٹرول نہیں۔ اسی طرح نوجوان اپنے تناؤ کو چیک کرنے کے لیے کسی پیشہ ور عورت کے پاس جاتے ہیں، مگر وہاں کوشش کے باوجود ان کو تناؤ نہیں ہوتا اور پھر ان کو یقین آ جاتا ہے کہ وہ بیوی کے قابل نہیں۔ گذشتہ دنوں میرے پاس ایک نوجوان لڑکا علاج کے لیے آیا۔ اسے یقین تھا کہ وہ نامرد ہے جب اس کا نفسیاتی تجزیہ کیا گیا تو معلوم ہوا کہ اس کو کئی بار زنا کا موقع ملا، اس نے کوشش بھی مگر احساس گناہ اور خوف کی وجہ سے اسے تناؤ ہی نہ ہوا۔

اپنے دوستوں کو جنسی گمراہی سے بچنے کے لئے [www.noorclinic.com](http://www.noorclinic.com) وزٹ کرنے کا مشورہ دیں



## خصیوں (Testicles) کا سائز

بعض نوجوان اپنے خصیوں (Testicles) کی جسامت کے حوالے سے فکر مند ہوتے ہیں۔ عام طور پر تصور کیا جاتا ہے کہ چھوٹے سائز کے خصیوں والا فرد جنسی طور پر کمزور ہوتا ہے۔ اسی طرح خصیوں کی تھیلی (Scrotum) اگر تنی ہونے کی بجائے ڈھیلی ڈھالی اور لٹکی ہوئی ہو تو یہ بھی جنسی کمزوری کی علامت سمجھی جاتی ہے۔ جبکہ حقیقت یہ ہے خصیوں کے سائز یا تھیلی کی جلد کی لچک کا جنسی قوت کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔

## خصیوں (Testicles) کی گولیوں کا اوپر نیچے ہونا

کچھ نوجوان اس لیے بھی پریشان ہوتے ہیں کہ ان خصیوں کی گولیاں کبھی اوپر چلی جاتی ہیں اور کبھی نیچے۔ اس حوالے سے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں کیونکہ یہ کسی خرابی کی علامت نہیں بلکہ ایک نارمل عضویاتی عمل ہے۔ دراصل نطفے (Sperms) خصیوں میں پیدا ہوتے ہیں۔ ان کے زندہ رہنے کے لیے ضروری ہے کہ خصیوں کا درجہ حرارت جسم سے کچھ کم ہو۔ کیونکہ اگر خصیوں کا درجہ حرارت جسم کے درجہ حرارت کے برابر ہو جائے گا تو سپرم مر جائیں گے اور فرو اول تو اولاد پیدا ہی نہ کر سکے گا اور اگر اولاد ہوگی تو یہ زیادہ تر لڑکیاں ہوں گی۔ چنانچہ فطرت نے اس سلسلے میں ایسا نظام بنایا ہے کہ سردیوں میں یہ گولیاں اور جسم کے قریب چلی جاتی ہیں تاکہ مطلوبہ درجہ حرارت برقرار رہے کیونکہ زیادہ ٹھنڈک بھی نطفوں (Sperms) کے لیے نقصان دہ ہے اور گرمیوں میں یہ گولیاں جسم سے دور نیچے چلی جاتی ہیں تاکہ ان کا درجہ حرارت جسم کے درجہ حرارت سے کم رہے اور نطفوں کو کوئی نقصان نہ پہنچے۔ یاد رہے کہ

حدت (Heat) نطفوں کی دشمن ہے - Copyright www.noorclinic.com Book1 Page: 75

اس لیے گرم جگہوں پر کام کرنے والے افراد مثلاً ٹرک ڈرائیور اور بیکریوں میں کام کرنے والے لوگوں کے گرمی کی وجہ سے نطفوں کی تعداد کم ہو جاتی ہے اور ان کے ہاں اکثر بیٹیاں پیدا ہوتی ہیں۔ اسی طرح کمپیوٹر پر زیادہ کام کرنے والے لوگوں کی بھی بیٹیاں زیادہ ہوتی ہیں۔ اس لیے نوجوانوں کو چاہیے کہ وہ اپنے خسیوں کو ٹھنڈا رکھیں۔ گرمیوں میں تنگ کپڑے خصوصاً انڈرویئر نہ پہنیں اور جب بھی باتھ روم میں جائیں اپنے خسیوں کے اوپر 2/3 منٹ ٹھنڈا پانی ڈال لیں۔ (Shettles)

چنانچہ گولیوں کا اوپر نیچے جانا کوئی خرابی نہیں بلکہ یہ ان کی بہتر کارکردگی (Healthy Functioning) کے لیے ضروری ہے۔ اس طرح ایک گولی عموماً کچھ بڑی ہوتی ہے اور دوسری کچھ چھوٹی، یہ بھی کوئی نقص نہیں۔ قبل ازیں یہ بھی بتایا جا چکا ہے کہ عموماً 85 فیصد بائیں گولی نسبتاً نیچے ہوتی ہے یہ بھی بالکل ایک نارمل چیز ہے۔ (مبین: Hyder)

منی (Semen)

مشت زنی (Masturbation) کے بعد سب سے زیادہ غلط باتیں منی (Semen) کے حوالے سے مشہور ہیں۔ اکثر نوجوان منی کی کوالٹی کے حوالے سے پریشان ہیں کہ یہ پتلی ہے یا گاڑھی، تھوڑی ہے یا زیادہ، طاقت سے نکلتی ہے یا بغیر طاقت کے۔ نیم حکیم اسے بھی خوب Exploit کرتے ہیں۔



منی تین جگہ بنتی ہے۔

1- خصیوں Testicles

2- پراسٹیٹ غدود

3- منی کی تھیلیاں (Seminal Vesicles)

ان تینوں جگہ سے نکل کر پیشاب کی نالی میں اکٹھی ہو جاتی ہے۔ خصیوں میں دو طرح کے سیل (Cells) ہوتے ہیں۔ پہلی قسم جنسی ہارمون Testosterone پیدا کرتے ہیں جن کا تعلق جنسی خواہش اور مردانہ قوت (Potency) یعنی تناؤ کے ساتھ ہے۔ یعنی اس ہارمون کی وجہ سے شہوت اور ذکر (Penis) میں تناؤ پیدا ہوتا ہے۔ دوسرے سیل نطفہ (Sperm) پیدا کرتے ہیں جو بچہ پیدا کرنے کا سبب بنتے ہیں۔ فرد جب ایک بار انزال (Ejaculate) ہوتا ہے تو خارج ہونے والی منی کی تعداد 3.5 ملی لیٹر ہوتی ہے جس میں 20 کروڑ تا ایک ارب نطفے (Sperms) ہوتے ہیں۔ حمل کے لیے اندازاً تین کروڑ صحت مند (Active) سپرم کی ضرورت ہے لیکن اس صورت میں عموماً لڑکی پیدا ہوتی ہے۔ اگر سپرم زیادہ ہوں گے تو لڑکا پیدا ہونے کے امکانات میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ سپرم کا جنسی قوت کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ اگر سپرم بالکل ختم ہو جائیں تو بھی فرد کی مردانہ قوت پر کوئی اثر نہیں پڑتا اور فرد جنسی عمل کے لیے بالکل فٹ ہوتا ہے۔ اس لیے بعض افراد جنسی لحاظ سے بہت مضبوط اور (Active) ہوتے ہیں مگر وہ بچہ پیدا نہیں کر سکتے۔ (Kothari:Shettle)

انفرادی اختلافات کی وجہ سے منی کی کوالٹی میں فرق ہوتا ہے۔ جس کا مردانہ قوت (Potency) کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ منی کا سوائے بچے پیدا کرنے کے کوئی فنکشن نہیں لہذا اس کی کوالٹی کی کوئی اہمیت نہیں۔ منی سپرم کے اخراج کے لیے ایک ذریعہ (Carrier) ہے۔ یعنی اس کے ذریعے سپرم باہر آتے ہیں۔ دوسرے منی میں پروٹین اور شوگر وغیرہ کی صورت میں سپرم کے لیے خوراک ہوتی ہے۔ لہذا منی کی کوالٹی کے حوالے سے ہرگز پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔

منی پیشاب اور پاخانے کی طرح ناپاک نہیں۔ کچھ علماء اسے بالکل ناپاک سمجھتے ہیں اور بعض اسے خفیف ناپاک سمجھتے ہیں لہذا خشک منی کو رگڑنا ہی کافی ہے۔ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا کی خشک منی کو رگڑ کر صاف کر دیا کرتی تھیں اور دھوتی نہیں تھیں۔ البتہ گیلی منی کو دھویا کرتی تھیں اور اللہ کے نبی ﷺ انہی گیلے کپڑوں میں نماز کے لیے تشریف لے جاتے۔ ام المومنین حضرت عائشہ صدیقہ فرماتی ہیں کہ میں رسول اللہ ﷺ کے کپڑے سے منی کو مل دیتی پھر حضور ﷺ اس میں نماز پڑھتے۔ (مسلم)

ایک دوسری حدیث میں آپ فرماتی ہیں کہ رسول اللہ ﷺ کے کپڑے سے منی کو میں دھوتی پھر حضور ﷺ نماز کے لیے تشریف لے جاتے اور دھونے کا نشان اس میں ہوتا۔ (بخاری، مسلم)

اس سلسلے میں ایک اہم مسئلہ یہ ہے کہ اگر منی لطف کے ساتھ یا بھرپور طرح بغیر لطف سے نکل جائے تو فرد پر غسل فرض ہو جاتا ہے۔



منی (Semen) کے حوالے سے معروف غلط فہمیاں

منی ایک قیمتی چیز ہے۔۔۔ خون سے بھی قیمتی۔۔۔؟

نیم حکیموں کے خیال کے مطابق منی جو ہر حیات اور ایک بے حد قیمتی چیز ہے۔ مشہور فارمولا ہے کہ 100 قطرے دیسی گھی کے تو ایک قطرہ خون کا اور 100 قطرے خون کے تو ایک قطرہ منی کا۔ یعنی منی کا بہنا خون کے بہنے سے بھی زیادہ قیمتی ہے۔ میرا ایک نوجوان کلائٹ اس خیال کی وجہ سے پاگل ہو گیا کیونکہ اس کا خیال تھا کہ یہ ایک بہت ہی قیمتی چیز ہے۔ ایک بار یہ نوجوان مشمت زنی کر رہا تھا۔ انزال کے قریب اسے خیال آیا کہ یہ تو بہت قیمتی چیز ہے تو اس نے منی کو چلو میں اکٹھا کیا اور پی گیا۔

جدید تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ منی قوت حیات نہیں اور نہ ہی یہ خون سے قیمتی ہے اور نہ ہی اس کا خوراک کے ساتھ بلا واسطہ (Direct) کوئی تعلق ہے۔ اگر ہوتا تو غریبوں کے بچے پیدا ہی نہ ہوتے۔ مردانہ کمزوری کی وجہ سے ان کی بیویاں بھاگ جاتیں۔ ایک انڈین ڈاکٹر کیول دھیر نے حساب کتاب کر کے اندازہ لگایا ہے کہ اگر منی واقعی خون سے قیمتی ہے تو ایک بار انزال سے خون کی ایک بوتل (500 ملی لیٹر) نکل جاتی ہے۔ بہت سے لوگوں نے کبھی نہ کبھی دن میں دو بار مشمت زنی ضرور کی ہوتی ہے۔ اس صورت میں دو بوتلیں خون کی نکلنے کے بعد یہ زندہ کیسے رہے۔ میرا وہ کلائٹ جو دن میں 15 بار تک کر لیتا تھا اسے تو کسی بھی صورت میں زندہ نہیں ہونا چاہیے جبکہ وہ نہ صرف زندہ ہے بلکہ ہٹا کٹا ہے اور بچے پیدا کر رہا ہے۔ دراصل منی تھوک سے زیادہ قیمتی نہیں اور اس کے بننے میں جسم کی اتنی ہی طاقت صرف ہوتی

ہے جتنی تھوک بنانے میں۔ (دستور: ڈاکٹر: مبین) Copyright www.noorclinic.com Book1 Page: 79

منی ایک طاقت ہے۔۔۔؟

گذشتہ دنوں ایک خوبصورت 6 فٹ کا صحت مند نوجوان میرے پاس علاج کے لیے آیا۔ اس نے مجھے بتایا کہ اس کی ماں اس کی شادی کرنا چاہتی ہے، مگر وہ انکاری ہے۔ اسے یقین تھا کہ وہ شادی کے قابل نہیں کیونکہ اس نے مشت زنی کے ذریعے اپنی مردانہ قوت ضائع کر دی۔ وہ گذشتہ 14 سال سے مشت زنی کر رہا ہے اور کوشش کے باوجود اسے روک نہیں سکا۔ جدید ریسرچ سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ منی ایک قوت Energy نہیں اور نہ ہی اس کا مردانہ قوت کے ساتھ کوئی تعلق ہے۔ جو منی اس نوجوان کو اس حقیقت کا علم ہوا اس کی خوشی اور اطمینان دیکھا نہ جاتا تھا۔ اس نے ہنسی خوشی شادی کے لیے ہاں کر دی۔ (دستور، ڈاکٹر، کیول دھیر، ممبئی)

گاڑھی منی سے زیادہ جنسی سرور آتا ہے۔۔۔؟

اکثر لوگوں کا خیال ہے کہ بھرپور جنسی لطف کے لیے منی کا شہد کی طرح گاڑھا ہونا ضروری ہے۔ اس کی بھی کوئی حقیقت نہیں۔ جنسی لطف کے لیے منی کا خارج ہونا ضروری ہے۔ بعض اوقات تو فرد انزال کے بغیر بھی جنسی لطف (Orgasm) حاصل کر لیتا ہے اور کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ فرد گاڑھی منی خارج کرتا ہے مگر جنسی لطف سے محروم رہتا ہے۔ یہ سب کچھ نارمل ہے۔ (دستور، ڈاکٹر، ممبئی)

منی آہستہ نکلے تو بچہ پیدا نہ ہوگا۔۔۔؟

عام خیال ہے کہ انزال کے وقت منی کو طاقت (Force) کے ساتھ یعنی پھدک کر نکلنا چاہیے ورنہ بچہ پیدا نہ ہوگا۔

یہ خیال بھی 100 فیصد غلط ہے۔ Copyright www.noorclinic.com Book1 Page: 80



منی کو اگر چیچ کی مدد سے بھر کر فرج (Vagina) میں ڈال دیا جائے تو بھی بچہ پیدا ہو جائے گا۔ تاہم اس سلسلے میں امریکی محققین ماسٹراینڈ جانسن نے تحقیق کی ہے کہ انزال کے وقت ایک نوجوان کی منی ایک فٹ سے دو فٹ دور جاگرتی ہے جبکہ 40 سال کے بعد 6 انچ تا ایک فٹ دور جاگرتی ہے۔

قرآن مجید میں ہے کہ:

"خلق من ماءٍ دافقٍ یخرج من بین الصلب والترائب" (سورہ الطارق)

جدید تحقیق سے یہ بات بھی ثابت ہو چکی ہے منی دور گرے یا نزدیک اس کا مردانہ قوت اور بچہ کی پیدائش کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔

**پتلی منی جنسی اور تخلیقی کمزوری کو علامت ہے۔۔۔؟**

کاشف ایک صحت مند نوجوان تھا۔ یہ شادی سے پہلو تہی کر رہا تھا۔ علاج کے لیے میرے پاس آیا۔ اس کا یہ خیال تھا کہ چونکہ اس کی منی بہت پتلی ہے لہذا وہ جنسی طور پر کمزور ہے جس کی وجہ سے وہ بیوی کو مطمئن نہیں کر سکے گا اور دوسرا اس کے بچے بھی پیدا نہ ہوں گے۔ یہ ایک اور غلط بات ہے کہ اگر منی پتلی ہے تو یہ جنسی کمزوری کی علامت ہے اور اس سے تخلیقی کمزوری بھی ظاہر ہوتی ہے۔ یعنی اگر منی پتلی ہوگی تو اس سے بچہ پیدا نہ ہوگا۔ ان دونوں باتوں کی کوئی حقیقت نہیں۔ جدید ریسرچ سے ان دونوں باتوں کی تردید ہوتی ہے۔ (ذاکر: مبین)

مرد کے انزال کے بغیر بھی بچہ پیدا ہو سکتا ہے

اصول تو یہ ہے کہ مباشرت کے دوران جن فرد کا انزال ہوتا ہے تو مرد کے نطفے (Sperms) متعلقہ جگہ Falopian Tube میں پہنچ کر حمل کا سبب بنتے ہیں۔ مگر بعض اوقات مرد کے انزال کے بغیر بھی عورت حاملہ ہو سکتی ہے۔ اس کی صورت کچھ یوں ہوتی ہے کہ انزال سے پہلے ڈکر سے ایک خاص رطوبت کے ایک دو قطرے خارج ہوتے ہیں۔ بعض اوقات اس رطوبت میں نطفے (Sperms) بھی موجود ہوتے ہیں۔ چنانچہ جب فرد مباشرت کے دوران انزال نہیں ہوتا مگر قطرے نکل جاتے ہیں جس کی وجہ سے بعض اوقات انزال کے بغیر عورت حاملہ ہو جاتی ہے۔ اگرچہ اس کے امکانات بہت ہی کم ہیں۔ (Hyde)

کیا منی کو محفوظ (Store) کیا جاسکتا ہے \_\_\_؟

منی کے حوالے سے ایک عام تصور یہ ہے کہ منی کو محفوظ کیا جاسکتا ہے۔ اس سے فرد کی طاقت محفوظ رہے گی۔ حقیقت یہ ہے کہ دنیا میں کوئی بھی فرد منی کو محفوظ نہیں کر سکتا۔ کیونکہ یہ مسلسل بنتی اور خارج ہوتی رہتی ہے۔ گلاس بھر جانے کی صورت میں اگر اس میں مزید پانی ڈالا جائے تو ظاہر ہے کہ پانی گر جائے گا۔ اسی طرح منی کی تھیلیاں (Seminal Vesicles) بھر جانے کے بعد اخراج کا تقاضہ کرتی ہیں۔ یہ تھیلیاں عموماً ساڑھے تین دن کے بعد بھر جاتی ہیں۔ پھر اگر فرد شعوری طور پر منی خارج نہیں کرے گا تو یہ احتیام کی صورت میں غیر شعوری طور پر خارج ہو جائے گی۔



شادی شدہ مرد حضرات طاقت اور منی کو محفوظ (Store) کرنے کے چکر میں جنسی عمل سے پرہیز کرتے ہیں۔ حالانکہ جنسی عمل سے پرہیز کی صورت میں فرد کی مردانہ قوت میں کمی آ جاتی ہے۔ دوسری طرف جنسی خواہش کو مسلسل دبانے سے فرد کئی طرح کے نفسیاتی مسائل مثلاً انتشار توجہ، بے خوابی، ٹینشن، جھنجھلاہٹ (Frustration) اور اضطراب (Nervousness) کا شکار ہو جاتا ہے۔

وہ لوگ جو ملک سے باہر کام کرتے ہیں اور سال دو سال کے بعد وطن واپس آتے ہیں لمبا عرصہ جنسی عمل سے محروم ہونے کی وجہ سے ان افراد کی جنسی خواہش اور مردانہ قوت یعنی تناؤ میں کمی ہو جاتی ہے۔ مزید برآں یہ لوگ سرعتِ انزال کا شکار بھی ہو جاتے ہیں۔ اس صورت میں علاج کرانے کے ضرورت نہیں بلکہ جنسی سرگرمی میں حصہ لینے کی وجہ سے یہ مسائل خود بخود حل ہو جاتے ہیں۔ یورپ اور امریکہ میں اسی دلیل کے باعث جیل کے قیدیوں کو اپنی بیویوں سے ملنے کی اجازت دی جاتی ہے۔

**کیا منی کو محفوظ (Save) کرنے سے صحت بہتر ہوتی ہے؟**

نہ صرف عام لوگوں بلکہ حکماء کا بھی خیال ہے کہ اگر منی کو خارج نہ ہونے دیا جائے اور اسے Save کر لیا جائے تو فرد کی صحت اچھی ہوگی، جسم مضبوط ہوگا، عمر لمبی ہوگی اور اس کی تھلیکس کی صلاحیتوں میں اضافہ ہوگا۔ یعنی اگر کوئی فرد منی کو خارج نہ کرے تو وہ سپر تھلیف بن جائے گا۔ اس فلسفہ کے تحت ہمارے ہاں کے پہلوانوں کی جلد شادی نہیں کی جاتی۔ جدید تحقیق سے اس طرح کی کوئی بات ثابت نہیں ہو سکی۔ لہذا یہ تصور قطعی غلط ہے کہ منی کو محفوظ کرنے سے فرد درستم زماں بن جائے گا۔

منی کا اخراج صحت کے لیے نقصان دہ ہے۔۔۔؟

یہ بات 100 فیصد غلط ہے کہ منی کے اخراج سے صحت پر برے اثرات پڑتے ہیں بلکہ حقیقت یہ ہے کہ منی کا اخراج صحت کے لیے بے حد مفید ہے کیونکہ اس کے اخراج سے فرد کو ہمیشہ ذہنی اور جسمانی سکون ملتا ہے جس سے صحت اچھی ہوتی ہے نہ کہ خراب۔ اس لیے نئی نئی شادی کی صورت میں جب نو جوان زیادہ مباشرت کر کے زیادہ منی خارج کرتے ہیں تو ان کی صحت خراب ہونے کی بجائے بہتر ہوتی ہے اور اکثر نو جوان شادی کے بعد موٹے ہو جاتے ہیں۔ (نام: ذاکر: مبین)

منی کی مقدار میں کمی مردانہ کمزوری کی علامت ہے۔۔۔؟

منی کے حوالے سے ایک عام خیال یہ بھی ہے کہ انزال کے وقت کم مقدار میں منی خارج ہو تو یہ جنسی کمزوری کی علامت ہے۔ اس کا حقیقت سے دور کا بھی تعلق نہیں۔ منی کی مقدار کا انحصار کئی باتوں پر ہے۔ نو جوانوں میں منی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے۔ مگر 50 سال کے بعد اس کی مقدار میں کمی ہو جاتی ہے۔ اسی طرح اگر جلدی جلدی منی خارج کی جائے یعنی روزانہ مباشرت کی جائے تو بھی منی کی مقدار کم ہوگی اور اگر ہفتہ میں ایک بار مباشرت کی جائے تو منی مقدار زیادہ ہوگی۔ اس طرح اگر فرد جنسی طور پر بہت زیادہ مشتعل ہو یعنی جنسی کھیل (Foreplay) لمبا ہو تو بھی زیادہ مقدار میں منی خارج ہوگی۔ ویسے ماسٹر اینڈ جاسن کی تحقیق کے مطابق اوسطاً ایک انزال میں 3.5 ملی لیٹر منی خارج ہوتی ہے۔ (مبین: Kothram)



منی کے رنگ میں تبدیلی مردانہ کمزوری کی علامت ہے۔۔۔؟

جوانی میں خارج ہونے والی منی کا رنگ بالکل سفید ہوتا ہے مگر عمر کے بڑھنے کے ساتھ منی کی رنگت بدل جاتی ہے پھر اس کا رنگ سفید سے ہلکا پیلا (Light Yellow) ہو جاتا ہے۔ جدید ریسرچ سے ثابت ہوا ہے کہ منی کے رنگ کا مردانہ قوت کے ساتھ ہرگز کوئی تعلق نہیں اور نہ ہی یہ کوئی بیماری ہے۔ لہذا منی کے رنگ میں تبدیلی مردانہ کمزوری کی علامت نہیں۔ (Kothram)

منی میں خون اور پیپ کا آنا

بعض اوقات فرد کی منی میں خون یا پیپ شامل ہوتی ہے۔ اس کی بڑی وجہ پراسٹیٹ غدود (Prostate Gland) اور منی کی تھیلیوں (Seminal Vesicles) کی انفکشن (Infection)، سوزش (Inflammation) اور اختناق (Congestion) ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ صدمہ (Trauma) اور (Urethritis) کی وجہ سے بھی منی میں خون اور پیپ آ جاتی ہے۔ اس صورت میں کسی اچھے ڈاکٹر (Urologist) سے علاج کروائیں۔ (Kothari)

جریان / دھانت

جریان سے مراد عموماً وہ سفید مادہ لیا جاتا ہے جو پیشاب یا رفع حاجت کے بعد یا پہلے مرد کے ذکر (Penis) سے خارج ہوتا ہے۔ نیم حکیم اسے ایک بہت ہی خطرناک جنسی بیماری قرار دیتے ہیں جس کے بہت

## جریان کی مفروضہ تباہ کاریاں

جریان کے حوالے سے مختلف لوگوں نے غلط فہمیاں پھیلائی ہوئی ہیں جن کا حقیقت کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔

ہومیو ڈاکٹر علی اصغر چوہدری اپنی کتاب میں فرماتے ہیں کہ جریان سے:

- 1- دماغ کمزور ہو جاتا ہے۔ پڑھنے کو دل نہیں چاہتا اور پڑھنے کے باوجود کچھ یاد نہیں ہوتا۔
- 2- بینائی کمزور ہونے لگتی ہے۔
- 3- اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں۔ طرح طرح کے خوف طاری ہو جاتے ہیں۔ ذرا ذرا سی بات پر گھبراہٹ ہوتی ہے۔ دل دھڑکتا ہے اور آنکھوں کے آگے اندھیرا آ جاتا ہے۔
- 4- چستی چالاکی ختم ہو جاتی ہے۔ چہرہ بے رونق ہو جاتا ہے۔ بدن سست اور کمزور ہونے لگتا ہے۔ ذرا سی محنت مشقت پر بدن تھک کر چور ہو جاتا ہے۔
- 5- کسی کام کو دل نہیں چاہتا۔
- 6- نالگوں اور کمر میں درد ہونے لگتا ہے۔
- 7- سستی اور اداسی چھا جاتی ہے۔
- 8- مزاج میں جڑ جڑ اپن پیدا ہو جاتا ہے۔



9۔ احساس کمتری طاری ہو جاتی ہے اور کسی سے آنکھ ملا کر بات کرنے کا حوصلہ نہیں رہتا۔

10۔ مجلسوں میں جانے سے خوف سا محسوس ہوتا ہے۔

منی جو ہر حیات ہے اس کے ضائع ہونے سے زندگی کا چراغ ٹٹمٹمانے لگتا ہے اور اس کی روشنی کم ہونے لگتی ہے۔

یہ سب لغو ہے

اگر آپ کبھی اتوار کے اخبارات کے اشتہارات اور دیواری اشتہارات کا جائزہ لیں تو محسوس ہوگا کہ ساری قوم جنسی مریض ہے اور اس قوم کا سب سے بڑا مسئلہ جریبان ہے۔ نوجوان اس کے علاج پر ہزاروں خرچ کر دیتے ہیں مگر کچھ فرق نہیں پڑتا۔ حقیقت یہ ہے کہ یہ کوئی بیماری نہیں یہ عموماً Urethral Gland سے نکلنے والا مادہ ہوتا ہے جو عموماً اس وقت نکلتا ہے جب فرد پیشاب یا پاخانہ کے لیے زور لگاتا ہے۔ بعض اوقات جنسی ہیجان یا احتلام وغیرہ کی وجہ سے کچھ منی خارج ہو جاتی ہے چونکہ پیشاب کی مالی سیدھی نہیں بلکہ انگش کے حرف S کی شکل کی ہے جس کی وجہ سے ساری منی خارج نہیں ہوتی بلکہ منی ایک دو قطرے پیشاب کی مالی سے نچلے ٹیڑھے حصے میں رہ جاتے ہیں۔ چونکہ پیشاب اور منی کے اخراج کا ایک ہی راستہ ہے چنانچہ جب فرد بعد ازاں پیشاب کرتا ہے تو یہ بچی ہوئی منی کے پہلے قطروں کے ساتھ باہر آ جاتی ہے۔

میڈیکل نقطہ نظر سے اس نام نہاد جریبان کی کوئی اہمیت نہیں اور نہ ہی یہ کسی بیماری یا کمزوری کی علامت ہے

اس کے علاج کی کوئی ضرورت نہیں کیونکہ یہ ایک فطری عمل (Process) ہے۔ (ذاکر: مہین: Kothari)

## قطرے (Drops)

اکثر نوجوان قطروں کی شکایت کرتے ہیں۔ ایسے نوجوان نہ صرف کمزوری محسوس کرتے ہیں بلکہ کپڑوں کو ماپاک سمجھ کر نماز نہیں پڑھتے۔ یہ قطرے کیا ہیں؟ جب بھی کوئی فرد خصوصاً غیر شادی شدہ نوجوان Sex کے حوالے سے سوچتا ہے، تصور کرتا ہے یا جنسی بات سنتا ہے کوئی جنسی کتاب پڑھتا ہے۔ نگلی تصویر دیکھتا ہے یا جنسی مخالف کو دیکھتا یا اس سے باتیں کرتا ہے تو جنسی ہیجان کہ وجہ سے اس کے ذکر (Penis) سے سفید لیسدار رطوبت خارج ہو جاتی ہے۔ یہ رطوبت کبھی تناؤ کے ساتھ خارج ہوتی ہے جبکہ اکثر شہوت اور تناؤ کے بغیر خارج ہو جاتی ہے۔ یہ اسی طرح ہے جس طرح مٹھائی کو دیکھ کر فرد کے منہ میں پانی بھر آتا ہے۔ (ابی یا کھٹی چیزیں دیکھ کر بھی منہ میں پانی آ جاتا ہے) منی کی تھیلیاں عموماً ساڑھے تین دن کے بعد بھر جاتی ہیں اور اگر کئی دن منی کا اخراج نہ ہو تو معمولی جنسی ہیجان کہ وجہ سے یہ تھیلیاں سکڑ کر منی کے ایک دو قطرے بغیر لطف کے خارج کر دیتی ہیں۔ یہ کوئی بیماری اور خطرناک چیز نہیں اور نہ ہی اس کے کسی بھی طرح کے کوئی نقصانات ہیں کیونکہ منی کوئی قیمتی چیز نہیں۔ تھوک جتنی قیمتی ہے۔

اکثر یہ رطوبت منی کی بجائے پراسٹیٹ غدود سے نکلنے والا مادہ Prostate (Discharge) ہوتا ہے۔ یہ مادہ کسی کا زیادہ اور کسی کا کم نکلتا ہے۔ اسی طرح یہ رطوبت کسی فرد کی گاڑھی اور کسی کی پتلی ہوتی ہے۔ کچھ نیم حکیم اسے بھی جریان کہتے ہیں اور نوجوانوں کو بے حد خوف زدہ کرتے ہیں کہ اس سے فرد جنسی طور پر کمزور ہو جاتا ہے اور شادی کے قابل نہیں رہتا۔ حالانکہ جدید تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ یہ مادہ ایک خاص

حکمت کے تحت خارج ہوتا ہے۔ Copyright www.noorclinic.com Book1 Page: 88



کیونکہ انسان جب بھی سیکس کے حوالے سے سوچتا ہے تو اگلا قدم مباشرت ہی ہوتی ہے۔ قدرت انسان کو اس کام کے لیے تیار کر دیتی ہے اور کچھ چکنا مادہ نکل کر ڈکر کے منہ پر آ جاتا ہے جو بطور چکنا ہٹ (Lubricant) کام دیتا ہے جس کی وجہ سے ڈکر کا منہ چکنا ہو جاتا ہے جس سے دخول (Penetration) آسان ہو جاتا ہے۔ جدید تحقیق سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ اس رطوبت کا اخراج کسی بھی طرح سے نقصان دہ نہیں۔

اس کے علاوہ زیادہ جنسی ہیجان میں اور انزال سے قبل ایک دو قطرے ایک شفاف مادے کے بھی خارج ہو جاتے ہیں۔ یہ منی نہیں ہوتی بلکہ کوپر گلینڈ سے نکلے والا مادہ ہوتا ہے جس کو قدرت ایک اور خاص مقصد کے تحت انزال سے پہلے خارج کرتی ہے۔ ڈکر کی مانی میں پیشاب کی وجہ سے سخت تیزابیت پیدا ہو جاتی ہے اور اگر اس تیزابیت کو ختم کیے بغیر ہی منی خارج ہو جائے تو تیزابیت کی وجہ سے نطفے (Sperms) مرجائیں اور انسان کی پیدائش نہ ہو۔ لہذا یہ مادہ پیشاب کی مانی کی تیزابیت کو ختم کرتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ مادہ پیشاب کی مانی کو بھی چکنا کر دیتا ہے جس وجہ سے منی کا اخراج آسان ہو جاتا ہے۔ بصورت دیگر گاڑھی منی کا اخراج مشکل اور لطف کی بجائے جسمانی تکلیف کا سبب بن جائے۔ بعض اوقات بظاہر بغیر کسی جنسی ہیجان کے بھی یہ مادہ خارج ہو جاتا ہے ایسی صورت میں جنسی ہیجان لاشعوری ہوتا ہے جس سے اگرچہ فرد آگاہ نہیں ہوتا مگر اس کے رد عمل میں رطوبت خارج ہو جاتی ہے۔ اگرچہ یہ کوئی بیماری نہیں مگر نیم حکیموں کے زبردست پراپیگنڈہ کی وجہ سے نوجوان اسے بیماری سمجھ لیتے ہیں اور پھر توقع (Expectation) کی وجہ سے کمزوری محسوس کرنے لگتے ہیں کیونکہ انسان جیسے سوچتا ہے ویسے

ہو جاتا ہے۔ (ذاکر: مبین: Kothari) Page: 89 Book1 Copyright www.noorclinic.com

چونکہ منی اور پیشاب کے اخراج کی ایک ہی نالی ہے چنانچہ جنسی طور پر مشتعل ہونے پر پیشاب سے پہلے اور بعد سفید مواد کا اخراج ایک نارمل عضویاتی عمل (Process) ہے نہ کہ کوئی بیماری۔ چنانچہ اس سلسلے میں فکر مند ہونے کی ضرورت نہیں۔ البتہ اگر جنسی اشتعال میں یہ مادہ خارج نہیں ہوتا تو بات فکر کی ہے۔

اس حوالے سے ایک اور اہم بات ذہن میں رہے کہ ان قطروں سے کپڑے ناپاک نہیں ہوتے اور نہ ہی اس سے غسل فرض ہو جاتا ہے۔ ان قطروں کے بعد ڈکر کو دھولینا کافی ہے۔ کپڑوں کو دھونے کی ضرورت نہیں۔ ان پر صرف پانی چھڑک لیا جائے اور غسل کی بجائے صرف وضو کر لیا جائے۔ اللہ کے نبی ﷺ کے ایک مشہور صحابیؓ گو یہ مسئلہ تھا، تو آپ ﷺ سے مسئلہ پوچھا گیا۔ آپ ﷺ نے فرمایا کہ عضو کو دھو کر، کپڑوں پر پانی چھڑک لیا جائے اور وضو کر لیا جائے۔ (مسلم) ان قطروں کو ہمارے ہاں عموماً مندی کہا جاتا ہے۔

### پیشاب کے قطرے گرنا

کچھ نوجوان پیشاب کرنے کے بعد قطرے گرنے کی شکایت کرتے ہیں۔ دراصل پیشاب کی نالی نہ صرف لمبی ہوتی ہے بلکہ سیدھی نہیں ہوتی بلکہ اس کی شکل انگلی کے حرف S جیسی ہوتی ہے، جس نوجوان کی یہ نالی ذرا زیادہ ٹیڑھی ہو تو اس کے نچلے حصے میں پیشاب کے چند قطرے رہ جاتے ہیں۔ یہ بھی کوئی بیماری نہیں اور نہ ہی اس کے علاج کی ضرورت ہے۔ (ذاکر، مبین)

اس مسئلے کو حل کرنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ پیشاب کرنے کے بعد چند لمحے انتظار کریں تاکہ سارا

پیشاب اچھی طرح خارج ہو جائے۔ 90 Page Book1 Copyright www.noorclinic.com



ایک اور طریقہ یہ ہے کہ پیشاب کرنے کے بعد بائیں ہاتھ کی انگلیوں سے خسیوں (Testicles) کو تھوڑا سا اوپر اٹھائیں اور پھر پیشاب کی نالی کو بالکل نیچے (Root) سے دبایا جائے، دباتے دباتے آخر Tip تک پہنچ جائیں۔ اس عمل کو دو تین بار دہرائیں پھر عضو کو پانی سے دھولیں۔ قطرے آنے بند ہو جائیں گے۔ پیشاب سے کپڑے پلید ہو جاتے ہیں۔ قطروں کی صورت میں پاکی کے لیے وضو کے بعد مخصوص جگہ کپڑوں پر پانی چھڑک لیا جائے۔ (صحیح مسلم)

قطروں کے مسئلے کو حل کرنے کے لیے کیگل (Kegel Exercise) کی مشق کی جائے۔ اس مسئلہ کے حل کا یہ ایک بہت موثر طریقہ ہے۔ اس مشق میں پیشاب اور پاخانے کو روکنے والے مسلز کی مشق کی جاتی ہے۔ اس سے نہ صرف سرعت انزال کا مسئلہ بھی حل ہو جاتا ہے بلکہ بعض افراد کا ڈکرمونا ہو جاتا ہے۔ مشق کے لیے ایک بار ہاتھ روم جائیں۔ پیشاب کریں، درمیان میں 3 سیکنڈ کے لیے پیشاب کو روک لیں، پھر چھوڑ دیں۔ پھر تین سیکنڈ کے لیے روکیں اور چھوڑ دیں۔ اس طرح 10 منٹ یہ مشق کریں اور نوٹ کریں کہ وہ کون سے مسلز ہیں جن کو بھیجنے (Contract) کر آپ پیشاب کو روکتے ہیں۔ بعد ازاں ہاتھ روم جائے بغیر ان مسلز کو سکینے کی دن میں تین بار صبح، دوپہر اور شام مشق کریں۔ پہلے ہفتے پانچ بار، تین تین سیکنڈ کے لیے مسلز کو بھینچنا ہے۔ وقت کا اندازہ کرنے کے لیے گھڑی استعمال کرنے کی ضرورت نہیں بلکہ تین بار "ایک ہزار ایک، ایک ہزار دو، ایک ہزار تین" گنیں، تیسرے ہفتے 15، 15 بار اور 10، 10 سیکنڈ کے لیے مشق کی جائے۔ چوتھے ہفتے 20، 10 بار اور 15، 15 سیکنڈ کے لیے، پانچویں ہفتے 20، 20 بار اور 20، 20 سیکنڈ کے لیے یہ مشق کی جائے۔ چھٹے ہفتے بھی یہی مشق کریں۔

عموماً 6 ہفتوں کے بعد نہ صرف قطرے آنا بند ہو جاتے ہیں بلکہ فرد کو انزال پر بھی کنٹرول حاصل ہو جاتا ہے اور پھر حسب ضرورت جو بھی ان مسئلوں کو بھیجنا جائے گا انزال رک جائے گا۔ وہ ہفتوں کی مشق کے بعد انزال بہت پر لطف ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ یہ مشق نظام ہضم کو بھی بہتر کرتی ہے۔

بعض اوقات قطرے نکلنے ہی نہیں کیونکہ چیک کرنے پر کپڑے خشک ہوتے ہیں۔ اس صورت میں فرد کو قطرے نکلنے کا صرف احساس اور وہم ہوتا ہے جبکہ قطرے نکلنے نہیں۔ اگر یہ وہم زیادہ ہو تو پھر کسی ماہر نفسیات سے علاج کرائیں کیونکہ یہ ایک بیماری ہے جس کو OCD کہا جاتا ہے۔ (مہین)

**پیشاب کا دودھیا پن جنسی کمزوری کی علامت ہے۔۔۔؟**

نوجوان الف کا پیشاب دودھیا ہو گیا اور اسے یقین ہو گیا کہ وہ اس جنسی طور کمزور ہو گیا کیونکہ نیم حکیم اسے شدید جنسی بیماری بتا کر نوجوانوں کو خوف زدہ کرتے ہیں۔ الف نے ایک معروف ہومیوڈاکٹر سے علاج کرایا مگر کچھ فرق نہ پڑا۔ اس دوران اس کی بیوی اسے چھوڑ کر ہمیشہ کے لیے چلی گئی۔ حالانکہ اس دودھیا پن کا جنس (Sex) اور مردانہ قوت کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ نیم حکیموں کا خیال ہے کہ یہ منی جو پیشاب میں شامل ہو کر بہہ رہی ہے اور چونکہ منی خون سے بھی زیادہ قیمتی ہے لہذا اس دودھیا پن سے فرد جسمانی اور جنسی طور پر کمزور ہو جاتا ہے۔ یہ ایک نہایت غلط بات اور جہالت ہے کیونکہ منی اور پیشاب کبھی اکٹھے نہیں ہو سکتے، عام حالات میں پیشاب کی نالی کا منہ بند ہو جاتا ہے اور یہ صرف اس وقت کھلتا ہے جب فرد نے پیشاب کرنا ہو۔



پیشاب کا یہ دودھیا پن پیشاب میں فاسفیٹ کی زیادتی کی وجہ سے ہوتا ہے جو عموماً زیادہ سبزی کھانے والے لوگوں میں پایا جاتا ہے لیکن ہر سبزی کھانے والے کے پیشاب میں فاسفیٹ کی زیادتی نہیں ہوتی۔ تاہم یہ زیادتی کوئی بیماری نہیں اور نہ ہی اس کا جنسی کمزوری کے ساتھ کوئی تعلق ہے لہذا اس کے علاج کی کوئی ضرورت نہیں۔ اسی طرح بعض اوقات دوا کھانے سے بھی پیشاب کا رنگ بدل جاتا ہے۔

دودھیا پن کی دوسری وجہ پیشاب میں ایک مادہ Albumin کا شامل ہونا ہے۔ اگرچہ اس کا بھی جنسی کمزوری کے ساتھ کوئی تعلق نہیں تاہم یہ گردوں کی خرابی کو ظاہر کرتا ہے مگر ایسا بہت ہی کم ہوتا ہے۔ اس کا علاج کرایا جائے۔ آپ اپنے طور پر بھی پیشاب کو چیک کر سکتے ہیں کہ آیا یہ Albumin ہے یا فاسفیٹ۔ اس کے لیے شیشے کے گلاس میں تھوڑا سا پیشاب لیں۔ اس میں نمک کے تیزاب کے  $\frac{2}{3}$  قطرے ڈالیں۔ اگر پیشاب سفید ہو جائے گا تو فاسفیٹ کی زیادتی ہوگی اور اگر سفید نہ ہو تو Albumin کی علامت ہوگی اس صورت میں کسی اچھے ڈاکٹر Urologist سے رابطہ کریں۔ (دستور)

بعض مردوں کی منی مباشرت کے دوران مٹانے میں چلی جاتی ہے جس سے پیشاب دودھیا ہو جاتا ہے۔ اس کی وجہ عموماً پیشاب کی نالی کا آپریشن ہوتا ہے۔ یہ نقصان دہ نہیں۔ منی خود بخود بعد ازاں پیشاب کے ساتھ خارج ہو جاتی ہے لیکن بہتر ہے کہ کسی ڈاکٹر کو چیک کرایا جائے۔ (Zakir)

### دو دھاری پیشاب \_\_\_ خرابی \_\_\_؟

دوسری پریشانیوں کی طرح دو دھاری پیشاب بھی ایک عام الجھن ہے۔ پیشاب کی مالی نرم اور لچکدار ہونے کی وجہ سے چپکی ہوئی ہوتی ہے۔ یہ اس وقت حسب ضرورت کھل جاتی ہے جب پیشاب یا مٹی اس میں خارج ہوتی ہے۔ جب پیشاب کی مالی میں سے پیشاب خارج نہ ہو رہا ہو تو یہ مالی اس میں موجود رطوبت کی وجہ سے چپک جاتی ہے۔ ایسی حالت میں جب کبھی پیشاب کیا جائے تو اس کا امکان ہوتا ہے کہ مالی اپنے قطر کے بیچ کے حصے میں چپکی رہے گی اور چپکے ہوئے حصہ کے دونوں طرف کھل جائے۔ اس طرح خارج ہونے والا پیشاب دو دھاروں میں خارج ہوتا ہے۔ جب پیشاب کی دھار زیادہ تیز ہو جائے تو یہ دو دھار میں تبدیل ہو جاتی ہے یعنی پیشاب کا کبھی بکھار دو دھاروں میں خارج ہونا کوئی بیماری اور خرابی نہیں۔ (مبین)

### سفید اور زرد رنگ کا پیشاب \_\_\_ بیماری \_\_\_؟

پیشاب کا زرد یا پانی کی طرح ہونا بڑی حد تک موتی حالات پر منحصر ہے۔ سخت گرمی کے دوران میں جب پسینہ زیادہ خارج ہوتا ہے تو پیشاب ہلکے زرد یا پانی جیسا ہوتا ہے۔ پیشاب کے رنگ میں یہ تبدیلی اس پر منحصر ہے کہ پانی کس قدر پیا۔ پانی کے کم یا زیادہ پینے کی وجہ سے بھی پیشاب کا رنگ زرد یا بے رنگ ہو سکتا ہے۔ اس کے علاوہ بعض ادویات کے استعمال کی وجہ سے بھی پیشاب کا رنگ بدل جاتا ہے۔ یہ سب کچھ نارمل ہے نہ کہ کوئی بیماری۔ (مبین)



## پیشاب میں جلن اور خون

بعض اوقات فرد پیشاب خارج کرتے ہوئے جلن محسوس کرتا ہے۔ اس کی بڑی وجہ پیشاب میں تیزابیت کا بڑھ جانا ہے۔ وہ لوگ جو گوشت وغیرہ زیادہ کھاتے ہیں مگر پانی کم پیتے ہیں، ان کے پیشاب میں تیزابیت بڑھ جانے کی وجہ سے جلن ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ پراسٹیٹ یا مثانے میں انفیکشن کی وجہ سے بھی جلن ہوتی ہے۔ کبھی کبھار پیشاب کے ساتھ خون بھی خارج ہوتا ہے۔ یہ خون کبھی پیشاب کے شروع میں، کبھی درمیان میں اور کبھی آخر میں آتا ہے۔ اس کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں مگر عام وجوہات میں مثانے میں پتھری کا ہونا، پیشاب کی نالی، پراسٹیٹ یا مثانے کی انفیکشن شامل ہے۔ تاہم اس کا فرد کی مردانہ قوت کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ ان صورتوں میں کسی اچھے ڈاکٹر (Urologist) سے مدد لیں۔

## مرد میں عورت سے زیادہ جنسی خواہش \_\_\_؟

عام لوگوں کا خیال ہے کہ عورتوں میں مردوں کے مقابلے میں جنسی خواہش کم ہوتی ہے جس کی وجہ سے وہ مباشرت میں فعال کردار (Active Role) ادا نہیں کرتیں۔ اس میں کوئی حقیقت نہیں۔ مختلف تحقیقات سے ثابت ہوا ہے کہ جنسی خواہش کے لحاظ سے مرد اور عورت دونوں میں تقریباً برابر ہیں۔ اگر کچھ فرق ہے تو بہت معمولی۔ یعنی مردوں میں جنسی خواہش عورتوں سے بہت معمولی سی زیادہ ہوتی ہے۔ البتہ عورت کو مرد کے مقابلے میں اپنی جنسی خواہش پر زیادہ کنٹرول ہے۔ اس کے علاوہ فطری جھجک اور حیا کا بھی فرق ہے۔

عموماً مرد بصارت سے یعنی عورت کو دیکھ کر جنسی طور پر مشتعل ہوتا ہے جبکہ عورتیں بصارت کی بجائے پیار و محبت کی گفتگو سے مشتعل ہوتی ہیں۔ اس لیے عام بے پردگی کی وجہ سے مرد جنسی طور پر مقابلتاً جلد مشتعل ہو جاتا ہے۔

(Hyde:Zakir:Zilbergeld)

### مرد کے جسم پر بال

پرانے دور سے یہ بات مشہور چلی آرہی ہے کہ وہ مرد جن کے جسم پر زیادہ اور گھنے بال ہوں وہ زیادہ مردانہ قوت رکھتے ہیں۔ اسی طرح وہ مرد جن کے جسم پر بال نہیں ہوتے وہ جنسی طور پر کمزور ہوتے ہیں۔ بالوں کے ہونے یا نہ ہونے کا مردانہ قوت کے ساتھ ہرگز کوئی تعلق نہیں۔ اسی طرح مردوں کے سینے پر پیدا ہونے والے بالوں کے بارے میں بھی کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ یہ زیادہ گھنے ہوں تو ایسا نوجوان زیادہ مردانہ قوت اور جنسی میلان رکھتا ہے۔ لیکن جدید ریسرچ سے یہ بات ثابت نہیں ہو سکی۔ دوسرے الفاظ میں یہ ایک بے بنیاد عقیدہ ہے کہ سینے پر زیادہ بالوں، گھنے بالوں اور سیاہ بالوں کا یکس کے ساتھ کوئی تعلق ہے۔

### گنجا پن مردانگی کی علامت \_\_\_؟

کچھ لوگوں میں یہ بات معروف ہے کہ گنچے آدمی دوسروں کے مقابلے میں زیادہ قوت مردی رکھتے ہیں۔ یعنی گنجا پن مردانہ قوت کی علامت ہے۔ ارسطو کا خیال تھا کہ جنسیات میں انتہائی دلچسپی اور شغف گنچے پن کا موجب ہوتا ہے۔



اس وقت سے یہ خیال عام ہو گیا کہ گنجه آدھی جنسی طور پر زیادہ طاقت ور ہوتے ہیں لیکن اس خیال کو برطانیہ کے شاہی ہسپتال میں گنجه اشخاص کے مردانہ ہارمونوں کے مطالعے نے غلط ثابت کر دیا ہے۔ اس ریسرچ میں 48 تندرست آدمیوں کو جن کی عمروں کا اوسط 40 سال تھا۔ نتائج کی جانچ کے بعد گنجه اور عام آدمیوں کے خون میں مردانہ ہارمون Testosterone کی سطح (Level) میں کوئی فرق نہ پایا گیا اور نہ ہی یہ ثابت ہوا کہ گنجه پن کا مردانہ قوت کے ساتھ کوئی تعلق ہے۔ (ذاکر)

**زیادہ دیر تک جاری رہنے والی مباشرت زیادہ لطف انگیز ہوتی ہے۔۔۔؟**

یہ بات پوری دنیا میں معروف ہے کہ زیادہ دیر تک جاری رہنے والا جنسی عمل زیادہ لطف انگیز ہے۔ اسی لیے دنیا میں ہر فرد مباشرت کے وقت کو بڑھانا چاہتا ہے اور اس کے لیے ہر قربانی دینے کو تیار ہے۔ اس کے لیے پوری دنیا کے بازار ادویات سے بھرے پڑے ہیں جبکہ حقیقت یہ ہے کہ 75 فیصد تا 80 فیصد خواتین صرف مباشرت (دخول) سے جنسی عروج (آرگیزم) حاصل نہیں کرتیں، چاہے جنسی عمل کتنا ہی طویل کیوں نہ ہو۔ مختلف ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ عورتوں کی اکثریت بہت طویل جماع (مباشرت) کو پسند نہیں کرتی کیونکہ طویل مباشرت سے ان کو لطف کی بجائے تکلیف ہوتی ہے خصوصاً اگر فرج (Vagina) میں پھنسانی نہ ہو جو کہ عموماً لمبے جماع میں کم یا ختم ہو جاتی ہے۔ (دستور) ہائٹ (Hite) کے سروے کے مطابق عورتوں کی اکثریت طویل مباشرت کو پسند نہیں کرتی۔ بھرپور جنسی لطف کے لیے زیادہ وقت نہیں بلکہ مباشرت کا طریقہ زیادہ اہم ہے۔ جس کا تفصیلی ذکر میری کتاب ازدواجی خوشیاں برائے مرد اور

## کم عمر شوہر اور بوڑھی بیوی \_\_\_؟

کہا جاتا ہے کہ مرد کو اپنی عمر سے زیادہ عمر کی عورت سے شادی نہیں کرنی چاہیے۔ زیادہ عمر کی عورت سے شادی کر کے مرد جلد بوڑھا ہو جاتا ہے جبکہ عورت جوان ہو جاتی ہے۔ اس کی کوئی حقیقت نہیں۔ (ذاکر) حضرت خدیجہؓ کی عمر، اللہ کے نبی ﷺ سے 15 سال بڑی تھی اور ان کی زندگی بہت خوشگوار گزری۔ تاہم یہ ہے کہ عورت کی عمر مرد سے پانچ تا دس سال چھوٹی ہو کیونکہ عورتوں کا جسم بچوں کی پیدائش کی وجہ سے جلد ڈھل جاتا ہے جس کی وجہ سے عورت میں کشش کم ہو جاتی ہے۔ اگر بیوی کی عمر کم ہوگی تو اس کی جسمانی کشش زیادہ دیر تک برقرار رہے گی۔ ویسے بھی عورت جسمانی لحاظ سے مرد کی نسبت جلد Mature ہو جاتی ہے۔

## بڑی عمر کی مرد اور نو جوان بیوی \_\_\_؟

مشرق و مغرب میں یہ بات معروف ہے کہ اگر زیادہ عمر کا مرد کسی نو جوان لڑکی سے شادی کرے گا تو وہ بھی جوان ہو جائے گا۔ اس کا بوڑھے ہونے کا عمل (Aging Process) ختم جائے گا۔ اسی لیے بوڑھے جاگیردار اور سرمایہ دار جوان ہونے کے لیے نو جوان لڑکیوں سے شادی کرتے ہیں۔ یہ بھی ایک مفروضہ ہے جس کی کوئی حقیقت نہیں۔ عمر کے فرق کی وجہ سے نہ نو جوان فرد بوڑھا ہو جاتا ہے اور نہ ہی بوڑھا جوان ہو جاتا ہے۔

اپنے دوستوں کو جنسی گمراہی سے بچنے کے لئے [www.noorclinic.com](http://www.noorclinic.com) وزٹ کرنے کا مشورہ دیں



## کمزور مرد \_\_\_ صحت مند عورت \_\_\_؟

ہمارے ہاں ایک خیال یہ بھی ہے کہ اگر کمزور اور دبلا پتلا مرد کسی صحت مند اور سڈول جسم والی عورت سے شادی کر لے تو اس صورت میں نہ صرف ایسا کمزور مرد عورت کو بھی جنسی طور پر پوری طرح مطمئن نہیں کر سکے گا بلکہ اس کے جسم کو نقصان پہنچے گا۔ اس کی صحت متاثر ہوگی اور اس کی عمر بھی کم ہو جائے گی۔ جدید ریسرچ سے اس طرح کی کوئی بات ثابت نہیں ہو سکی کہ اگر دبلا پتلا مرد صحت مند عورت سے شادی کر لے گا تو عورت کو کوئی فائدہ پہنچے گا یا مرد کو کوئی نقصان۔ دوسری طرف دیکھا گیا ہے کہ دبے پتلے مردوں کی بیویاں جنسی طور پر بہت مطمئن ہوتی ہیں۔ مردانہ کمزوری کی ایک بڑی وجہ موٹاپا بھی ہے۔ (Hyde)

## جنسی عمل سے طاقت اور توانائی میں کمی آتی ہے \_\_\_؟

یہ خیال بھی ہمارے ہاں بہت عام ہے کہ مباشرت سے مرد میں کمزوری پیدا ہوتی ہے کیونکہ اکثر لوگ مباشرت کے بعد تھکاوٹ اور توانائی میں کمی محسوس کرتے ہیں۔ دراصل جنسی عمل میں بھرپور جنسی جذبات کی وجہ سے پورا جسم (Tense) ہو جاتا ہے اور انزال کے بعد جسم ایک دم ریلیکس ہو جاتا ہے۔ اس Relaxation کو کمزوری اور توانائی کی کمی سمجھ لیا جاتا ہے۔ حقیقت ہے کہ جنسی عمل سے کسی بھی قسم کی کمزوری واقع نہیں ہوتی۔ (دستور: مبہین: Hyde: time) مباشرت کے بعد فرد جو کمزوری محسوس کرتا ہے اس کی وجہ توقع (Expectation) ہے کہ اسے کمزوری ہوگی چنانچہ وہ کمزوری محسوس کرتا ہے۔

دراصل ہمارے ہاں قدیم حکماء کی وجہ سے یہ بات عام مشہور ہے کہ مباشرت سے فرد کمزور ہو جاتا ہے۔ ایک تجربہ میں ایک فرد سے کہا گیا کہ اس کے جسم سے کچھ خون نکالنا ہے جس سے اسے کچھ کمزوری محسوس ہوگی۔ اسے بستر پر لٹا کر ڈرپ لگا دی گئی۔ کچھ دیر بعد اسے بتایا گیا کہ خون نکالا جا چکا ہے تو وہ متوقع کمزوری کی وجہ سے بے ہوش ہو گیا حالانکہ اس کے جسم سے ایک قطرہ خون بھی نہ نکالا گیا تھا۔ دوسری طرف مختلف تجربات سے ثابت ہو چکا ہے کہ مباشرت سے انسان کو کمزوری کی بجائے تازگی اور سکون ملتا ہے۔ (ذاکر: مبین)

### بیویوں کی ازدواجی زندگی میں عدم دلچسپی

28 سالہ کشمالہ میرے کلینک آئی۔ وہ شادی شدہ اور ایک بچی کی ماں تھی۔ کشمالہ نے بتایا کہ اس کے میاں اسے جنسی طور پر مطمئن نہیں کر پاتے۔ شروع میں تو اس نے اس مسئلے کی طرف زیادہ دھیان نہ دیا مگر اب وہ عدم اطمینان کی وجہ سے سخت پریشان تھی۔

ہمارے ہاں اکثر بیویاں ازدواجی زندگی میں بھرپور دلچسپی نہیں لیتیں۔ ایک تو مشرقی شرم و حیا جواب ختم ہوتی جا رہی ہے، دوسرا جنسی عدم اطمینان۔ ہمارے ہاں خاوند بیوی کے جنسی تقاضوں سے پوری طرح آگاہ نہیں جس کی وجہ سے وہ بیوی کو بھرپور جنسی لطف مہیا نہیں کر پاتے۔ بلکہ اکثریت تو ان کو مطمئن نہیں کر پاتی۔ جس کی وجہ سے کچھ طلاق لے لیتی ہیں، کچھ گمراہ ہو جاتی ہیں اور بہت بڑی تعداد گھٹ کر رہ جاتی ہے۔ جس کی وجہ سے گھر جہنم بن جاتا ہے۔



ایک فرد کو الیکٹریشن بننے کے لیے 4 سال کی تربیت کی ضرورت ہے مگر خاوند بننے کے لیے وہ کوئی تربیت حاصل نہیں کرتا جس کی وجہ سے وہ شادی کے تقاضوں سے پوری طرح آگاہ نہیں ہوتا۔ ہمارے ہاں 90 فیصد مرد شادی کے لوازمات سے بے خبر ہیں۔ انہیں علم ہی نہیں کہ بیوی کو کس طرح جنسی سکون اور خوشی مہیا کرنی ہے۔ جس کی وجہ سے وہ خود تو ہر بار جنسی سکون حاصل کر لیتا ہے مگر بیوی ہر بار محروم رہتی ہے۔ اس وجہ سے آہستہ آہستہ سیکس (Sex) میں دلچسپی کھودیتی ہے کیونکہ وہ جب جنسی ہیجان کے بعد آرگیزم (جنسی سکون) حاصل نہیں کر پاتی تو شدید فرسٹریشن کا شکار ہوتی ہے اور اسے مارل ہونے میں کئی گھنٹے لگ جاتے ہیں۔ چونکہ وہ ہر بار عذاب سے گزرتی ہے لہذا وہ نہ صرف (Sex) میں دلچسپی نہیں لیتی بلکہ پہلو تہی (Avoid) کرتی ہے۔ اگر بیوی کو بھی جنسی سکون حاصل ہو تو وہ (Sex) میں بھرپور شرکت کرتی ہے یا کم از کم پہلو تہی نہیں کرتی۔ چنانچہ ہر مرد کے لیے ضروری ہے کہ وہ اس حوالے سے ضروری علم حاصل کرے۔ عورت کو مطمئن کرنا بہت ہی آسان ہے اگر آپ کو علم ہو کہ کیسے؟ یہ علم دینے کے لیے ہم لاہور اور دوسرے شہروں میں ایک سیمینار منعقد کرتے ہیں۔ اس میں شرکت کر کے آپ نہ صرف ہر بار بیوی کو مطمئن کر سکیں گے بلکہ آپ اسے بھرپور جنسی لطف مہیا کر سکیں گے۔ یہ علم انفرادی طور پر بھی حاصل کیا جاسکتا ہے۔

### کثرت مباشرت (Intercourse) نقصان دہ ہے۔۔۔؟

عوام کی اکثریت کا خیال ہے کہ مباشرت کی زیادتی نقصان دہ ہے۔ پرانے حکماء کا خیال تھا کہ فرد کو ساری زندگی میں ایک ہی بار مباشرت کرنی چاہیے یا پھر سال میں ایک بار (ایک صاحب لکھتے ہیں کہ سال میں ایک بار سے زیادہ مباشرت

کرنا اپنی قبر کھودنے کے مترادف ہے) Copyright www.noorclinic.com Book1 Page: 101

یا پھر ایک ماہ میں ایک بار اور اگر فرد بالکل ہی کنٹرول نہیں کر سکتا تو ہفتہ میں ایک بار سے زیادہ مباشرت کسی بھی صورت میں نہیں ہونی چاہیے چونکہ مٹی طاقت ہے، خون سے بھی زیادہ قیمتی۔ لہذا اس کے زیادہ اخراج سے فرد کمزور ہو جاتا ہے۔

نیم حکیموں کے خیال کے مطابق کثرت مباشرت سے جسم کو طرح طرح کی بیماریاں لگ جاتی ہیں، بدن ڈھل جاتا ہے۔ قوت کمزور ہو جاتی ہے۔ اعصاب ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔ اس سے پورا جسم متاثر ہوتا ہے۔ خصوصاً دماغ سب سے زیادہ متاثر ہوتا ہے۔ (امریکی کثرت مباشرت کے باوجود علم میں ساری دنیا سے آگے ہیں) اس کے علاوہ ریشہ، فالج، تشنج، ضعف بصر، چکر، درد کمر، درد گردہ، کثرت پیشاب، ضعف معدہ، ضعف قلب، ضعف سینہ وغیرہ کے امراض پیدا ہو سکتے ہیں۔ یہ سب کچھ غلط ہے۔ اس کی کوئی حقیقت نہیں۔ ریسرچ سے کچھ بھی ثابت نہیں ہوا۔ (مہین: Hyde) کیا زیادہ بولنے سے زبان کمزور ہو جاتی ہے یا زیادہ چھوکنے سے فرد کمزور ہو جاتا ہے۔ حافظہ ابن قیمؒ نے فرمایا تھا کہ اگر پانی نہ نکالا جائے تو کنواں خشک ہو جاتا ہے۔ مباشرت چاہے کتنی ہی کیوں نہ ہو نقصان دہ نہیں۔ ایک دن میں 10 بار کی جاسکتی ہے۔ میرا ایک کلائنٹ ایک دن میں آٹھ بار کر لیتا ہے۔ ایک اور کلائنٹ نے شادی کے پہلے دو سال روزانہ چار تا پانچ بار مباشرت کی اور اگلے دس سال میں اس نے کوئی مانعہ نہیں کیا۔ صرف حیض کے دوران پرہیز کیا۔ میرے ایک اور کلائنٹ نے آدھ گھنٹہ میں 3 بار مباشرت کی۔

اس حوالے سے ایک اہم بات یہ ہے کہ جو لوگ جوانی میں زیادہ مباشرت کرتے ہیں وہی بڑھاپے میں



اگر ایک فرد جوانی میں ایک ماہ میں ایک بار مباشرت کرے گا۔ ایسا فرد بڑھاپے میں سال میں ایک آدھ بار ہی کر سکے گا۔ اس حوالے سے سادہ اصول یہ ہے کہ آپ جتنی زیادہ مباشرت کرتے ہیں اتنی ہی زیادہ کر سکیں گے۔

ہفت روزہ ٹائم جنوری 2004ء میں ایک تحقیقی مضمون شائع ہوا، جس سے معلوم ہوتا ہے کہ وہ فرد جو ہفتہ میں دو بار یا زیادہ مباشرت کرتے ہیں ان کی ازدواجی زندگی زیادہ خوشگوار ہوتی ہے۔ ان کی عمومی صحت بہتر اور عمر لمبی ہوتی ہے۔ ہارٹ اٹیک کی شرح میں 50 فیصد کمی آجاتی ہے۔ ان کی قوت مدافعت بڑھ جاتی ہے۔ درد کو برداشت کرنے کی صلاحیت میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ متحرک جنسی زندگی (Active Sexual Life) نہ صرف ڈپریشن کو کم کرتی ہے بلکہ فرد کوئی قسم کے کینسر (عورتوں میں چھاتی کا کینسر، مردوں میں پراسٹیٹ کا کینسر) سے بھی محفوظ ہو جاتا ہے۔ ویسے معروف محقق کنسے Kinsey کے مطابق امریکہ میں مباشرت کی اوسط 3.35 فی صد ہے۔ اس کے باوجود لوگوں کی عمومی صحت بہت اچھی اور عمریں طویل ہیں۔

### جوانی میں زیادہ فعال زندگی \_\_\_ بڑھاپے میں مردانہ کمزوری \_\_\_؟

ہمارے ہاں بزرگ نو جوان نسل کو مختلف طریقوں سے مباشرت میں میانہ روی اختیار کرنے کی تلقین کرتے ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ اگر جوانی میں کثرت سے مباشرت کی جائے تو یہ فرد کو کمزور کر دیتی ہے اور پھر جب یہ بڑھاپے کے دور میں داخل ہوتا ہے تو اس کی جنسی صلاحیت کم ہو جاتی ہے تو اس مردانہ کمزوری کی وجہ سے 50 سال کی عمر کے بعد وہ مباشرت کے قابل نہیں رہتا۔ حالانکہ حقیقت بالکل الٹ ہے، یعنی 60 سال کے بعد وہ لوگ جنسی طور پر متحرک ہو سکتے ہیں جو

جوانی میں زیادہ متحرک (Active) ہوں۔ Copyright www.noorclinic.com Book1 Page: 103

ریسرچ سے معلوم ہوا ہے کہ جوانی میں زیادہ مباشرت کرنے والے افراد 60 سال کی عمر کے بعد بھی ہفتہ میں کم از کم ایک بار مباشرت کر لیتے ہیں اور وہ نوجوان جو جوانی میں ہفتہ میں ایک بار مباشرت کرتے ہیں، وہ بڑھاپے میں ایک بار بمشکل مباشرت سے لطف اندوز ہو سکتے ہیں۔ لہذا اگر آپ 60 سال کے بعد سیکس (Sex) سے بھرپور لطف اندوز ہونا چاہتے ہیں تو آپ کو جوانی میں ہفتہ میں ایک بار سے زیادہ مباشرت کرنا ہوگی۔

(Hyde:Master and Jhonson)

**دو بار مباشرت سے ایک سال عمر کم ہو جاتی ہے۔۔۔؟**

حادث میرا ایک نوجوان مریض تھا جس کی حال ہی میں شادی ہوئی۔ چار ماہ گزرنے کے باوجود وہ ابھی تک مباشرت نہ کر سکا۔ شروع میں حادث کو مردانہ کمزوری کا مسئلہ تھا۔ بعد ازاں وہ ٹھیک ہو گیا تو پھر بیوی کے مسئلے کی وجہ سے ازدواجی تعلقات قائم نہ کر سکا۔ جونہی حادث مباشرت کی کوشش کرتا اس کی بیوی کا سارا جسم اکڑ جاتا اور اس کی فرج (Vagina) کا منہ بالکل بند ہو جاتا اور حادث دخول Penetration نہ کر سکتا۔ عورتوں کی اس بیماری کو Vaginismus کہا جاتا ہے۔ طلاق تک نوبت پہنچ گئی۔ تاہم ہماری 5 ملاقاتوں، نشستوں یعنی (Sessions) کے بعد ان کا "کام" ہو گیا۔ بیوی یہی لفظ استعمال کرتی ہے۔ ایک سیشن میں حادث نے مجھ سے پوچھا کیا دو بار مباشرت کرنے سے فرد کی عمر ایک سال کم ہو جاتی ہے۔ میں نے پوچھا تمہیں کس نے بتایا۔ اس نے کہا کہ اس کے والد نے اسے مسلسل دو بار مباشرت سے منع کیا کیونکہ اس سے عمر کم ہوتی ہے۔ یہ بھی ایک

نامعقول مفروضہ ہے۔ Copyright www.noorclinic.com Book1 Page: 104



جس کی کوئی سائنسی حقیقت نہیں۔ اکثر نوجوان شادی کے ابتدائی مہینوں میں ایک رات میں تین چار بار مباشرت کر لیتے ہیں جس سے کسی طرح کو کوئی نقصان نہیں ہوتا۔ (مبین: Hyde)

**مباشرت جتنی کم، عمر اتنی زیادہ۔۔۔؟**

ہمارے یہاں ایک دلچسپ مغالطہ یہ ہے کہ میاں بیوی جتنی مباشرت کم کریں گے ان کی عمریں اتنی ہی لمبی ہوں گی۔ دوسرے الفاظ میں مباشرت جتنی زیادہ ہوگی عمریں اتنی کم ہوں گی۔ ہمارے ہاں زیادہ تر اسی اصول پر عمل کیا جاتا ہے اور مباشرت سے پرہیز کر کے عمر کو بڑھانے کی کوشش کی جاتی ہے۔ پھر بھی ہمارے ہاں اوسط عمر 56 سال سے آگے نہیں بڑھتی۔ دوسری طرف ترقی یافتہ ممالک میں ہمارے مقابلہ میں بہت زیادہ مباشرت ہوتی ہے مگر وہاں اوسط عمر 70 سال سے زیادہ ہے۔ مغرب میں اس موضوع پر بہت ریسرچ ہو چکی ہے۔ جس سے یہ دلچسپ حقیقت سامنے آئی کہ وہ لوگ جو کم مباشرت کرتے ہیں ان کی عمریں ان لوگوں سے کم ہیں جو زیادہ مباشرت کرتے ہیں۔ (نام)

**60 سال کے بعد جذبات اور جنسی قوت ختم ہو جاتی ہے۔۔۔؟**

دوسرے بہت سے مفروضوں کی طرح یہ بھی ایک نہایت غلط اور احتمالی مفروضہ ہے جس کی کوئی حقیقت نہیں۔ اگرچہ عمر کے بڑھنے کے ساتھ ساتھ فرد کے جنسی عمل میں کچھ تبدیلیاں آ جاتی ہیں۔ تاہم اگر فرد کی عمومی صحت ٹھیک ہے تو وہ مرتے دم تک جنسی عمل کے قابل ہوتا ہے۔ مشہور ایکڑ چارلی چپلن 80 سال کی عمر میں ہفتہ میں تین

ہائٹ کی رپورٹ سے بھی یہی بات سامنے آئی ہے کہ بعض 80 سالہ مرد ہفتہ میں چار پانچ بار مباشرت کر لیتے ہیں۔ ایک اور سروے سے معلوم ہوا کہ 37 فیصد بوڑھے امریکی ہفتہ میں ایک بار مباشرت ضرور کرتے ہیں۔ بعض مرد 60 سال کی عمر کے بعد ایک دن میں دو بار بھی مباشرت کر لیتے ہیں۔ ایک سے زیادہ ریسرچ سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ عام لوگ بڑھاپے میں سیکس Sex سے زیادہ لطف اندوز ہوتے ہیں۔ (Hyde) البتہ بڑھاپے میں تناؤ و رادیر سے ہوتا ہے۔ نوجوان آدمی 3 تا 5 سیکنڈ میں تناؤ حاصل کر لیتا ہے۔ جبکہ پچاس سال کی عمر میں تناؤ کے لیے دو گنا وقت اور 70 سال کی عمر میں تین گنا وقت چاہیے۔ بعض اوقات تو بیوی کو خاوند کے ڈکر (Penis) کو مشتعل (Stimulate) کرنا پڑتا ہے۔ تناؤ بھی جوانی کی نسبت کم ہوتا ہے مگر فرد دخول (Penetration) کے قابل ہوتا ہے۔ اچھی بات یہ ہے کہ فرد کو انزال پر نسبتاً زیادہ کنٹرول ہوتا ہے۔ بعض اوقات انزال ہوتا ہی نہیں یہ سب کچھ نارمل ہے۔ اس طرح عورتوں کی فرج (Vagina) میں پانی و رادیر سے آتا ہے جو کہ جوانی میں جلد آ جاتا ہے۔

بڑھاپے میں مردوں اور عورتوں کے جنسی ہارمونز پیدا ہونے کی مقدار 30 سال کی عمر کے مقابلے میں کم ہو جاتی ہے۔ جنسی ہارمونز کی کمی کی وجہ سے فرد کی جنسی خواہش اور تناؤ میں قدرے کمی ہو جاتی ہے۔ مگر یہ پیداوار کبھی ختم نہیں ہوتی اور فرد مرتے دم تک مباشرت اور بچے پیدا کرنے کے قابل ہوتا ہے۔ (Hyde) البتہ 5 فیصد مردوں کی جنسی ہارمون Testosterone کی کمی و راز زیادہ ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے انہیں شہوت اور تناؤ نہیں ہوتا۔



یہ کمی Testosterone لے کر پوری کی جاسکتی ہے۔ مگر اس ہارمون کی بغیر کمی کے لینا نقصان دہ ہوتا ہے۔ ایک تازہ ریسرچ کے مطابق 80 سال سے زیادہ عمر کے صحت مند لوگوں میں 65 فیصد اور 30 فیصد عورتیں جنسی طور پر Active ہیں (Hyde)

کیا بوڑھوں کو Sex کی ضرورت نہیں؟

میرے ایک ساتھی ماہر نفسیات سید صابر حسین نے اپنا ایک کیس میرے ساتھ ڈسکس کیا۔ بڑے میاں شدید تنہائی اور ڈپریشن کا شکار تھے۔ نفسیاتی علاج کے دوران معلوم ہوا کہ اگرچہ بیوی بھی حیات ہے اور اسی گھر میں موجود ہے مگر دونوں علیحدہ علیحدہ کمروں میں سوتے ہیں اور دونوں تنہائی کا شکار ہیں۔ بد قسمتی سے ہمارے ہاں سمجھا جاتا ہے کہ بوڑھے والدین کو سیکس Sex کی ضرورت نہیں۔ جس کی وجہ سے ان بچاروں کو گپ شپ اور جنسی عمل کے لیے تنہائی نہیں ملتی۔ اول تو دونوں کو علیحدہ کمروں میں سونا پڑتا ہے یا پھر ماں ایک بیٹے کے پاس رہتی ہے جبکہ والد دوسرے بیٹے کے پاس۔ اس طرح دونوں نہ صرف جنسی لطف سے محروم رہتے ہیں بلکہ شدید تنہائی کا شکار ہو کر قبل از وقت موت کی وادی میں گم ہو جاتے ہیں۔ بہت سی ریسرچ سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ بوڑھوں کو بھی عام نوجوانوں کی طرح سیکس کی ضرورت ہے۔ مزید برآں بھرپور جنسی زندگی سے نہ صرف صحت بہتر ہوتی ہے بلکہ عمر میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ اس کے علاوہ مردوں میں جوڑوں کے درد Arthritis پراسٹیٹ اور ہارٹ اٹیک کے مسائل بھی کم ہو جاتے ہیں۔ لہذا ذہنی سکون، اچھی صحت اور لمبی عمر کے لیے بوڑھوں کو ہفتہ میں ایک بار ضرور جنسی عمل

اگر کوئی بوڑھا مرد تقریباً 60 دن تک جنسی عمل سے محروم رہے تو پھر شاید ہی کبھی دوبارہ جنسی عمل کے قابل ہو سکے  
(اصول ہے۔ (Hyde: Time) (Use It Or Lose It.)

سرعت انزال مردانہ کمزوری کی علامت \_\_\_\_\_؟

ایک ریسرچ کے مطابق امریکہ میں 75 فیصد مرد ڈھائی سے ساڑھے تین منٹ میں انزال حاصل کر لیتے ہیں مگر بہت سے لوگ آدھا منٹ میں ہی انزال ہو جاتے ہیں۔ ہمارے ہاں سرعت انزال (Premature Ejaculation) کا مسئلہ بہت عام ہے۔ اکثر لوگوں کا خیال ہے کہ سرعت انزال مردانہ اور جنسی کمزوری کی علامت ہے۔ عموماً مردانہ طاقت سے مراد تناؤ لیا جاتا ہے۔ مرد کے تناؤ کا نظام علیحدہ ہے اور انزال کا نظام علیحدہ۔ دونوں کا آپس میں کوئی تعلق نہیں۔ لوگوں کو تناؤ ہوتا ہے مگر انزال نہیں ہوتا۔ دوسری طرف لوگوں کو تناؤ نہیں ہوتا، مگر انزال ہو جاتا ہے۔ لہذا سرعت انزال کا سبب مردانہ کمزوری نہیں اس کی وجہ تقریباً ہمیشہ نفسیاتی ہوتی ہے۔ (Hyde) ماسٹر اینڈ جانسن کی ریسرچ سے معلوم ہوتا ہے کہ ایسے لوگوں کے پہلے جماع (Intercourse) جلدی میں کیے گئے ہوتے ہیں۔ بعد ازاں مشروطیت (Conditioning) کی وجہ سے عادت بن جاتی ہے۔ اس کا حل مشکل نہیں۔ ہماری اگلی کتاب "ازدواجی خوشیوں" میں اس کے بہت سے حل بتائے گئے ہیں۔ ویسے ہم اپنے سیمینار اور کشاپ میں بھی اس کے حل بتاتے ہیں۔ یہ سیمینار لاہور میں اور لاہور سے باہر دوسرے شہروں میں بھی منعقد کئے جاتے ہیں۔ یہ سیمینار اور کشاپ گروپ کے علاوہ انفرادی طور پر بھی کیا جاسکتا ہے۔



## جنسی ٹانک اور ادویات جنسی طاقت میں اضافہ کرتے ہیں۔۔۔؟

یہ مفروضہ بھی بالکل غلط ہے۔ کسی بھی قسم کا جنسی ٹانک (Sex Tonic) فرد کی جنسی قوت میں مستقل اضافہ نہیں کرتا۔ جنسی ٹانک یا دوا کا جنسی قوت کے ساتھ بلا واسطہ (Direct) کوئی تعلق نہیں۔ نام نہاد جنسی ٹانک تین طرح سے کام کرتے ہیں۔

- 1۔ ایفون کی طرح کی ذہنی حالت (Mental State) کو بدل دیتے ہیں جس کی وجہ سے انزال جلد نہیں ہوتا۔
  - 2۔ ڈکری (Penis) میں دوران خون کو بڑھاتے ہیں جس سے فرد کو تناؤ (Erection) ہو جاتا ہے۔
  - 3۔ ڈکری نالی میں کھجلی (Irritation) پیدا کرتے ہیں جس سے مرد کو زیادہ لطف آتا ہے۔
- دوسرے الفاظ میں کوئی بھی ٹانک یا دوا مردانہ قوت میں مستقل اضافہ نہیں کرتی۔ درمیانی عمر کے افراد کی جنسی خواہش (Desire) اور کارکردگی (Performance) کو بڑھانے کے لیے ایک ہارمون Testosterone استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ بھی فرد کے لیے موزوں نہیں۔ یہ صرف ان 5 فیصد افراد کے لیے مفید ہے جن کا Testosterone لیول کم ہو جاتا ہے۔ اگر اسے بغیر ضرورت کے لیے لیا جائے تو اس سے کینسر ہو جانے کا امکان ہے۔

اسی طرح بعض اوقات ڈکری میں Papaverine کا ٹیکہ لگا کر بھی تناؤ پیدا کیا جاتا ہے جو کہ زیادہ دیر تک برقرار رہتا ہے۔ اگر یہ تناؤ چار گھنٹوں سے زیادہ رہے تو خطرناک ہوتا ہے جس سے فرد مستقل طور پر نامرد ہو سکتا ہے۔ اس صورت میں فوری

میڈیکل Help کی ضرورت ہوتی ہے۔ Copyright www.noorclinic.com Book1 Page: 109

مردانہ قوت کے لیے جتنی بھی ادویات ہیں یہ سب ڈکری میں خون کے بہاؤ (Flow) کو بڑھا کر تباؤ پیدا کرتی ہیں۔ ان میں ویاگرا خاص کر معروف ہے۔ یہ ایک اچھی دوا ہے مگر یہ بھی خود بخود تباؤ پیدا نہیں کرتی بلکہ اس کے لیے جنسی اشتعال (Stimulation) کی ضرورت ہے۔ مردانہ قوت کی ادویات ہر فرد کے لیے موزوں نہیں۔ خصوصاً دل، گردوں، بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے یہ عموماً مہلک ہے۔ ویاگرا سے اب تک محتاط انداز کے مطابق 30 اموات ہو چکی ہیں۔ مزید برآں یہ ادویات ہمیشہ کامیاب نہیں ہوتیں۔ ویاگرا کی کامیابی کی شرح 80 فیصد ہے۔ اس حوالے سے احتیاط کی ضرورت ہے۔ صرف Patent ادویات ہی استعمال کی جائیں۔ آج کل ہر بل ادویات مشہور ہو رہی ہیں۔ ان ادویات میں سے اکثر میں ویاگرا وغیرہ ہی شامل ہوتی ہیں۔ تاہم اکثر ادویات کا اثر نفسیاتی ہوتا ہے۔ ہفت روزہ ٹائم کے مطابق ایک بار پھر یہ ثابت ہو چکا ہے کہ 90 فیصد سیکس انسان کے دماغ میں ہوتی ہے چنانچہ اکثر مسائل اور ان کا حل نفسیاتی ہوتا ہے۔

### خوراک اور مردانہ قوت \_\_\_\_\_؟

مردوں نے اچھی خوراک کھانے کے بہت سے بہانے تلاش کر رکھے ہیں اور خواتین بڑے شوق سے ان کو یہ خوراک مہیا کرتی ہیں کیونکہ جنسی عمل دونوں کے لیے سکون کا باعث ہے۔ ہمارے ہاں تقریباً ہر فرد یہ سمجھتا ہے کہ خوراک کا مردانہ قوت کے ساتھ گہرا تعلق ہے۔ اس کے لیے حکماء نے مردانہ قوت کی خوراک کی ایک اچھی خاصی لسٹ تیار کر رکھی ہے مثلاً یہ خیال کہ مباشرت سے پہلے دودھ اور جلیبی اور بالائی کھانے سے مردانہ قوت میں اضافہ ہوتا ہے اور مباشرت کے بعد دودھ پینے سے توانائی کی کمی پوری ہو جاتی ہے۔



خوراک کے حوالے سے بھی بہت ریسرچ ہو چکی ہے مگر ابھی تک کوئی ایسی خوراک دریافت نہیں ہو سکی جو مردانہ قوت میں اضافہ کرے۔ البتہ ہر وہ خوراک جو عمومی صحت کے لیے اچھی ہے وہی جنسی قوت کے لیے بھی مفید ہے۔ اسی طرح وہ خوراک جو صحت کے لیے نقصان دہ ہے وہ جنسی صحت کے لیے بھی نقصان دہ ہے۔ تاہم مردانہ قوت کے لیے Low Fat Diet مفید ہے جو عمومی صحت کے لیے بھی مفید ہے۔ (Bechtel)

**شراب، سگریٹ اور مردانہ قوت \_\_\_؟**

بہت سے لوگ عیاشی اور بدکرداری کے لیے شراب استعمال کرتے ہیں۔ یعنی شباب اور شراب کو اکٹھا کرتے ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ شراب جنسی خواہش اور مردانہ قوت یعنی تناؤ میں اضافہ کرتی ہے۔ شراب شروع میں کچھ عرصہ تھوڑی مقدار میں جنسی لطف و سرور میں اضافہ کرتی ہے مگر مسلسل استعمال سے اس سے نہ صرف جنسی خواہش ختم ہو جاتی ہے بلکہ مردانہ قوت کو بھی ختم کر دیتی ہے۔ یعنی فرد کو تناؤ نہیں ہوتا۔ اسی طرح سگریٹ نوشی کی وجہ سے خون کی نالیاں سکڑ جاتی ہیں جس کی وجہ سے ڈاکر کی نالیوں میں بھرپور خون نہیں جاتا جس کی وجہ سے بھرپور تناؤ نہیں ہوتا۔ بار بار کی ریسرچ سے ثابت ہو چکا ہے کہ لمبا عرصہ سگریٹ نوشی اور زیادہ شراب نوشی فرد کی مردانہ قوت کو ختم کر دیتی ہے۔ (دستور: ڈاکر Bechtel:Hyde)

**طاہر اور مردانہ قوت \_\_\_؟**

اخباری اشتہارات کا جائزہ لیں تو وہاں مردانہ قوت کی ادویات کے ساتھ بہت سے اشتہارات طلوع کے

نیم حکیم دعویٰ کرتے ہیں یہ طلے فرد کی جنسی طاقت کو بڑھاتے ہیں۔ بعض نیم حکیم ذکر (Penis) کی اور ہانگ (Over Hauling) کی پر زور سفارش کرتے ہیں۔ اس میں ذکر کے اوپر کوئی دوا وغیرہ لگائی جاتی ہے۔ مردانہ قوت کے لیے استعمال ہونے والی ادویات میں سے طلاء سب سے کم موثر ہے۔ اس سے بعض لوگوں کو تناؤ آ جاتا ہے۔ اکثر اوقات اس تناؤ کی وجہ نفسیاتی ہوتی ہے نہ کہ طلے کا اثر۔ بعض اوقات اس میں مضر صحت ادویات استعمال ہوتی ہیں، بہتر یہی ہے ان طلوں سے بچا جائے۔

**مردانہ قوت میں اضافہ \_\_\_\_\_ کیسے \_\_\_\_\_؟**

بادشاہ سے لے کر ایک عام مزدور تک ہر فرد مردانہ قوت میں اضافہ چاہتا ہے۔ اس کے لیے لاکھوں خرچ کرنے اور ہر قربانی دینے کے لیے تیار ہے۔ دوکانیں مردانہ قوت کی ادویات سے بھری پڑی ہیں۔ مردانہ قوت کا تعلق مردانہ جنسی ہارمون Testosterone کے ساتھ ہے۔ عمر کے بڑھنے اور ذہنی دباؤ (Stress) وغیرہ کی وجہ سے اس ہارمون کی پیداوار میں کمی واقع ہو جاتی ہے جس سے فرد کی جنسی خواہش اور تناؤ میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ اللہ تعالیٰ نے جو کہ سب کا رب ہے، ہر اہم چیز مثلاً ہوا، پانی مفت مہیا کی ہے۔ اسی طرح مردانہ قوت کو بڑھانے کا سب سے موثر طریقہ بھی بالکل فری (Free) ہے۔ ریسرچ سے بار بار ثابت ہو چکا ہے کہ اچھل کود Aerobic والی ورزش مثلاً جاگنگ، فٹ بال، ہاکی، باسکٹ بال، بیڈمنٹن، کرکٹ، ٹیبل ٹینس اور ٹینس وغیرہ سے Testosterone میں خاطر خواہ اضافہ ہوتا ہے۔ چنانچہ مردانہ قوت میں اضافہ کے لیے روزانہ 30 منٹ یا پھر ہفتے میں 3 بار ایک گھنٹہ کے لیے اچھل

کودوالی ورزش کی جائے۔ Copyright www.noorclinic.com Book1 Page: 112



یا در ہے کہ واک اور باڈی بلڈنگ وغیرہ جیسی ورزش جنسی ہارمون Testosterone میں اضافہ نہیں کرتیں۔ (Bechtel)

### جنسی خیالات اور خواب

بلوغت میں داخل ہوتے ہی نوجوانوں کو جنسی خواب آنے لگتے ہیں۔ نوجوانوں کے علاوہ عام لوگوں کی اکثریت کو بھی بیوی کے علاوہ دوسرے افراد خصوصاً محترم رشتہوں مثلاً ماں، باپ، بہن بھائی، بیٹی وغیرہ کے حوالے سے جنسی خیالات، تصورات (Imagination) اور خواب وغیرہ آتے ہیں۔ یہ ایک نارمل بات ہے، گناہ نہیں۔ حدیث: اللہ کے نبی ﷺ نے فرمایا۔ ”نیکی کا سوچنا، اس کے لیے جانا اور پھر نیکی کرنا ہر ایک کے لیے علیحدہ علیحدہ ثواب ہے مگر برائی کا سوچنا اور اس کے لیے جانا اس کے لیے کوئی گناہ نہیں۔ گناہ صرف برائی کرنے کا ہے۔“ (مبین)

بچے جب بالغ ہوتے ہیں تو ان کو جنسی خیالات آنے لگتے ہیں، جو دوسرے لوگوں کے علاوہ قریبی رشتہ دار مثلاً بھائی، بہن، والدین حتیٰ کہ اپنے بچوں کے بارے میں بھی آسکتے ہیں۔ بچے ان کو گناہ سمجھتے ہیں اور پھر شدید احساس گناہ (Guilt) کی وجہ سے ٹینشن اور ذہنی دباؤ (Stress) چڑھ چڑھ اپن، تشویش اور ڈپریشن وغیرہ کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اس طرح کے خیالات کا آنا گناہ نہیں کیونکہ یہ خیالات خود بخود آتے ہیں۔ یہ ایک نارمل چیز ہے۔ امریکہ میں بہت سی ریسرچ سے معلوم ہوا کہ نوجوان روزانہ کم از کم ایک بار 10 منٹ کے لیے Sex کے بارے

درمیانی عمر کے لوگ روزانہ 35 منٹ اور بوڑھے کم از کم ایک گھنٹہ سیکس کے حوالے سے سوچتے ہیں، یعنی یہ ایک نارمل چیز ہے۔

### مردانہ برتھ کنٹرول کا آپریشن اور مردانہ کمزوری

بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ برتھ کنٹرول کے سلسلے میں کروائے جانے والے آپریشن سے فرد کی مردانہ قوت کم ہو جاتی ہے۔ مختلف ریسرچ سے ثابت ہو چکا ہے کہ اس آپریشن سے فرد کی مردانہ قوت پر کوئی اثر نہیں پڑتا بلکہ حمل نہ ہونے کے خوف سے آزاد ہو کر فرد کی جنسی کارکردگی بڑھ جاتی ہے۔ البتہ آپریشن کے بعد فرد بچہ پیدا نہ کر سکے گا۔ تاہم حسب ضرورت دوبارہ آپریشن کے ذریعے فرد کو دوبارہ نارمل Fertile کیا جاسکتا ہے۔

### مرد کبھی بوڑھا نہیں ہوتا۔۔۔؟

ایک کہاوت مشہور ہے کہ گھوڑا اور مرد کبھی بوڑھے نہیں ہوتے۔ اگر آپ کو کسی ماہر جنسیات کے کلینک جانے کا اتفاق ہوا ہو تو وہاں آپ نے جلی حروف میں یہ لکھا ہوا ضرور دیکھا ہو گا کہ ”مرد کبھی بوڑھا نہیں ہوتا۔۔۔ اس کے لیے ہمارے ایک کورس کی ضرورت ہے“ نیم حکیموں کی صرف یہی ایک بات درست ہے کہ مرد کبھی بوڑھا نہیں ہوتا۔ یعنی اگر ایک مرد کی عمومی صحت ٹھیک ہے تو وہ 100 سال کی عمر تک یعنی مرتے دم تک جنسی کارکردگی اور بچے پیدا کرنے کے اہل ہوتے ہیں۔ (Hyde) اس کے لیے آپ کو کسی کورس کی ضرورت نہیں۔ یہاں بھی نیم حکیموں کی صرف آدھی بات درست ہے۔



## نامردی

### (Impotency)

گذشتہ دنوں ایک خاتون نے مجھے کال کر کے بتایا کہ اس کی شادی کو آٹھ سال ہو گئے مگر ابھی تک مباشرت (Intercourse) نہیں ہوئی۔ میاں کوشش کے باوجود مباشرت میں ناکام رہے۔ اب انہوں نے قبول کر لیا ہے کہ وہ اس قابل ہی نہیں۔ بیوی نے میاں کو علاج کے لیے ہمارے پاس بھجوایا۔ 5 سیشن کے بعد انہوں نے کامیاب مباشرت کر لی۔ ہر فرد کو زندگی میں کبھی نہ کبھی یہ مسئلہ ہو جاتا ہے۔ اس میں فرد کو یا تو مطلوبہ تناؤ نہیں ہوتا یا پھر وہ اس تناؤ کو مباشرت کے لئے برقرار نہیں رکھ سکتا۔ اس کی کئی اقسام ہیں۔

بنیادی طور پر اس کی دو بڑی اقسام ہیں۔

1۔ ابتدائی (Primary) نامردی

2۔ ثانوی (Secondary) نامردی

ابتدائی نامردی میں فرد کو کبھی تناؤ نہیں ہوتا جبکہ ثانوی میں فرد کو عام حالات میں تو تناؤ ہوتا ہے مگر جوئی وہ مباشرت کرنے لگتا ہے تو تناؤ ختم ہو جاتا ہے۔ 52 سالہ غلام فرید گذشتہ 4 سال سے مباشرت نہیں کر سکا۔ جب وہ بیوی کے ساتھ لیٹا ہوتا ہے اسے پیار (Foreplay) کر رہا ہوتا ہے تو اسے خوب تناؤ آتا ہے مگر وہ جوئی مباشرت کے لیے کپڑے اتارتا، تناؤ ختم ہو جاتا۔

## مزید اقسام

جزوی نامردی: اس میں فرد کو تناؤ ہوتا ہے مگر اس میں زیادہ سختی نہیں ہوتی جس کی وجہ سے فرد دخول (Penetration) میں ناکام ہو جاتا ہے۔

مکمل نامردی: اس میں فرد کو معمولی سا بھی تناؤ نہیں ہوتا۔

عارضی نامردی: عارضی نامردی میں فرد کو کبھی تناؤ ہوتا ہے اور کبھی نہیں ہوتا۔ بیوی کے ساتھ ہوگا مگر کسی دوسری عورت کے ساتھ نہ ہوگا۔ میرا ایک معروف کلائنٹ اپنی بیوی کے ساتھ بالکل نارمل ہوتا مگر کسی دوسری عورت کے ساتھ بالکل نامرد۔ اس طرح میرا ایک اور کلائنٹ بیوی کے سامنے مشت زنی کرتا تو بالکل نارمل ہوتا مگر جو نبی مباشرت کی کوشش کرتا تو اس کے ذکر (Penis) کا تناؤ ختم ہو جاتا۔

مستقل نامردی: اس میں فرد کو کبھی بھی تناؤ نہیں ہوتا۔

نامردی کا مسئلہ کافی عام ہے مگر سرعت انزال سے کم ہے۔ ایک سروے سے معلوم ہوا کہ امریکہ میں 10 فیصد لوگ کبھی اس مسئلے کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اگر کوئی فرد 4 یا 5 بار مباشرت میں ناکام ہو جائے تو اسے فوری کسی ماہر نفسیات سے رابطہ کرنا چاہیے۔ دیر کی صورت میں مسئلے کو حل کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ جوانی میں یہ مسئلہ تقریباً 100 فیصد نفسیاتی ہوتا ہے۔ جس فرد کو کسی بھی وقت تناؤ ہوتا ہے وہ بالکل نارمل ہوتا ہے۔ اگر فرد کو کوئی شدید بیماری نہیں تو ہر مرد کو رات سوتے میں 4، 5 بار تناؤ ہوتا ہے۔ جو کہ چند منٹ سے لے کر نصف گھنٹہ رہتا ہے۔ مگر اکثر لوگوں کو اس کا

علم اور احساس نہیں ہوتا۔ Copyright www.noorclinic.com Book1 Page: 116



یہ لوگ بالکل نارمل ہوتے ہیں اور ان کی نامردی نفسیاتی ہوتی ہے۔ یہ جاننے کے لیے کہ آپ کورات سوتے ہیں تناؤ ہوتا ہے یا نہیں ایک سادہ ٹیسٹ کیا جاسکتا ہے۔ ڈاک خانہ سے سستی سی ڈاک خرید لیں جو آپس میں جڑی ہوئی ہوں۔ رات سوتے وقت ان ٹکٹوں کو ڈاکر (Penis) کی ٹوپی کے نیچے ڈاکر کے چاروں طرف لپیٹ دیں اور سو جائیں۔ صبح چیک کریں اگر یہ ٹکٹیں علیحدہ ہو گئی ہیں تو آپ کورات کو ٹھیک ٹھاک تناؤ ہوا ہے اور آپ بالکل نارمل ہیں۔ نفسیاتی علاج کے لیے کسی ماہر نفسیات سے ملیں جو جنسی معاملات میں بھی ماہر ہو۔ ہر ماہر نفسیات اس فیلڈ میں ماہر نہیں ہوتا۔

چالیس سال کی عمر کے بعد 15 فیصد لوگوں کو یہ مسئلہ جسمانی ہو سکتا ہے۔ یعنی کسی جسمانی بیماری کی وجہ سے ڈاکر میں پورا خون نہیں جاتا۔ جس کی وجہ سے فرد کو تناؤ نہیں ہوتا۔ اس طرح بعض ادویات کے Side Effects کی وجہ سے یہ مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے جو کہ دوا چھوڑنے یا بدلنے سے خود بخود ٹھیک ہو جاتا ہے۔

### نامردی کی اہم وجوہات

نامردی کی بہت سی وجوہات ہیں سے چند اہم وجوہات درج ذیل ہیں۔

### خود لذتی (Masturbation) کے نقصانات کا خوف

26 سالہ خوبصورت صحت مند عمران کی شادی ہونے والی تھی۔ اسے شک تھا کہ وہ شادی کے قابل نہیں۔ جب اس کے لاشعور کی مدد سے اس کا نفسیاتی تجزیہ کیا گیا تو پتہ چلا کہ وہ بچپن میں کبھی کبھار خود لذتی / مشیت زنی

اس دوران اس نے ایک پمفلٹ پڑھا جس میں مشت زنی کے بہت سے نقصانات کا ذکر تھا۔ معنف نے اس بات پر بہت زور دیا تھا کہ اس سے فرد مردانہ کمزوری کا شکار ہو جاتا ہے اور شادی کے قابل نہیں رہتا۔ اس پمفلٹ کو پڑھنے کے بعد وہ مردانہ کمزوری محسوس کرنے لگا اور علاج کے لیے ایک حکیم کے پاس گیا۔ حکیم صاحب نے اس کا معائنہ کیا اور زور دے کر کہا کہ وہ جنسی طور پر ختم ہو چکا ہے۔ اس کے بعد اس کے ڈاکٹر کا تناؤ بالکل ختم ہو گیا۔ ہمارے علاج سے چند سیشن (Sessions) کے بعد وہ بالکل نارمل ہو گیا۔ ہمارے ہاں نامردی کی سب سے بڑی وجہ مشت زنی کے حوالے سے مضر اثرات کا خوف ہے حالانکہ دنیا بھر کی تحقیقات سے ثابت ہو چکا ہے کہ اس سے کسی بھی طرح کے کوئی نقصانات نہیں۔

### ماضی کا واقعہ (Past Experience)

50 سالہ رحمت گذشتہ دو سال سے مباشرت نہیں کر سکا۔ اسے عام حالات میں تناؤ ہوتا مگر جو نہی مباشرت کی کوشش کرتا تناؤ ختم ہو جاتا۔ نفسیاتی تجزیے سے معلوم ہوا کہ دو سال قبل رات کے وقت بیوی سے ساتھ مباشرت میں مصروف تھا کہ کسی بچے نے دروازہ کھٹکھٹایا تو خوف سے فوراً اس کا تناؤ ختم ہو گیا۔ اس کے بعد اس کے لاشعور میں یہ خوف بیٹھ گیا کہ پھر کوئی بچہ دروازہ نہ کھٹکھٹائے۔ اس کے بعد اسی لاشعوری خوف کی وجہ سے وہ مباشرت نہ کر سکا۔

### ڈنٹی دباؤ (Tension - Stress)

نامردی کی ایک بڑی وجہ ڈنٹی دباؤ ہے۔ مختلف تجربات سے ثابت ہوا ہے کہ ڈنٹی دباؤ کی وجہ سے جنسی

ہارمون Testosterone کی پیداوار میں کمی ہو جاتی ہے۔ 118 Page Book1 [www.noorclinic.com](http://www.noorclinic.com)



جس کی وجہ سے جنسی خواہش اور تناؤ کم ہو جاتا ہے اور وہ مباشرت میں ناکام ہو جاتا ہے جب ذہنی دباؤ کی وجہ سے فرد ایک دو بار مباشرت میں ناکام رہتا ہے تو پھر شرمندگی کی وجہ سے بیوی کے پاس نہیں جاتا جس کی وجہ سے نہ صرف گھر کا ماحول بہت Tense ہو جاتا ہے بلکہ فرد مستقل طور پر نامردی کا شکار ہو جاتا ہے حالانکہ جس طرح ایک دو بار کھانسی آنے سے فرد کوئی بی نہیں ہو جاتی اسی طرح ایک دو بار تناؤ نہ ہونے سے فرد نامرد نہیں ہو جاتا۔ بعض لوگ مباشرت کے ذریعے اپنے ذہنی دباؤ کو ختم کر لیتے ہیں۔

### ناکافی کا خوف (Fear of Failure)

نامردی کی ایک اہم وجہ ناکافی کا خوف ہوتا ہے۔ فرد سمجھتا ہے کہ بچپن کی غلط کاریوں کی وجہ سے جنسی طور پر کمزور ہے اور وہ مباشرت نہیں کر سکتا۔ اسے شدید خوف ہوتا ہے کہ وہ پہلی رات ناکام ہو جائے گا۔ پھر وہ جیسے سوچتا ہے ویسا ہی ہو جاتا ہے۔ اکثر نوجوانوں کو خوف ہوتا ہے کہ ان سے مباشرت نہ ہوگی اور وہ کامیاب نہ ہوں گے۔ چنانچہ وہ ناکام ہو جاتے ہیں۔ بہت سے طالب علم امتحان کے خوف کی وجہ سے بھرپور تیاری کے باوجود امتحان میں ناکام ہو جاتے ہیں۔

### تشویش (Anxiety)

آج کی دنیا تشویش کی دنیا ہے۔ ہر فرد کسی نہ کسی تشویش یا خطرات میں مبتلا ہے اس تشویش کی وجہ سے بعض اوقات فرد کو تناؤ نہیں ہوتا۔ تناؤ نہ ہونے سے فرد خوف زدہ ہو جاتا ہے۔

دوسرے دن اس کو خوف ہوتا ہے کہ شاید آج پھر وہ نا کام ہو جائے تو اس تشویش اور خوف کی وجہ سے وہ نا کام ہو جاتا ہے اس طرح ایک دوبارنا کام ہونے پر اسے یقین ہو جاتا ہے کہ وہ نا مرد ہو چکا ہے۔

### ڈپریشن (Depression)

ڈپریشن ایک فضول نفسیاتی بیماری ہے جس میں شدید اداسی، افسردگی اور تنہائی محسوس کرتا ہے۔ کچھ کرنے کو دل نہیں کرتا، کچھ اچھا نہیں لگتا۔ اس مرض میں اکثر مریضوں کی جینے کی اور جنسی خواہش ختم ہو جاتی ہے۔ جنسی خواہش کے خاتمے کی وجہ سے وہ تناؤ محسوس نہیں کرتا اور نا مردی کا شکار ہو جاتا ہے۔ چنانچہ نا مردی کی ایک اہم وجہ ڈپریشن ہے۔ ڈپریشن کی ادویات بھی مردانہ کمزوری کا سبب بنتی ہیں۔ اگرچہ ڈپریشن کی بعض ادویات مثلاً Desyrel کا اثر الٹ ہوتا ہے یعنی یہ نا مردی کو ختم کرتی ہے۔

### احساس گناہ (Guilt)

نوجوان وکیل کی جلد شادی ہونے والی تھی۔ مگر اسے پوری طرح تناؤ نہ ہوتا تھا۔ اس نوجوان کا تعلق ایک مذہبی گھرانے سے تھا۔ اب اسے خوف تھا کہ وہ شادی میں کامیاب نہ ہوگا۔ مباشرت نہ کر سکے گا۔ نفسیاتی تجزیے سے معلوم ہوا کہ چند سال قبل اس کو کم از کم تین بار زنا کا موقع ملا اور اس نے زنا کی کوشش کی مگر لا شعوری احساس گناہ کی وجہ سے اسے تناؤ نہ ہوا اور وہ نا کام ہو گیا۔ اس کے بعد اسے یقین ہو گیا کہ وہ مردانہ کمزوری کا شکار ہے۔



### بوریٹ (Boredom)

بعض اوقات نامردی کی وجہ بڑی دلچسپ ہوتی ہے۔ بعض لوگ ایک لمبا عرصہ ایک ہی طریقے سے ازدواجی فرائض ادا کرتے ہیں۔ وہی کمرہ، وہی ساتھی اور وہی طریقہ وغیرہ جس کی وجہ سے فرد بوریٹ محسوس کرتا ہے اور اس کی سیکس (Sex) میں دلچسپی کم ہو جاتی ہے۔ دلچسپی کم ہونے سے تناؤ بھی متاثر ہوتا ہے۔

### جنسی عمل سے پرہیز

اگر عرصہ دراز تک جنسی عمل سے پرہیز کیا جائے یا فرد کو جنسی عمل کا موقع نہ ملے تو بھی فرد کی جنسی کارکردگی میں کمی آ جاتی ہے کیونکہ انسان اپنے جن اعضا کو استعمال نہیں کرتا اس سے ان کی کارکردگی کم ہو جاتی ہے۔

### تھکاوٹ (Tiredness, Fatigue)

آج کا دور محنت اور مقابلے کا دور ہے۔ کامیابی اور زندہ رہنے کے لیے ہر فرد سخت محنت کرتا ہے۔ سخت محنت کے بعد رات کو جب وہ گھر آتا ہے تو تھکاوٹ سے چور ہو چکا ہوتا ہے۔ اب وہ مکمل آرام چاہتا ہے۔ اس تھکاوٹ کی وجہ سے اکثر لوگوں کی جنسی خواہش بھی ختم ہو جاتی ہے۔ جنسی خواہش کی عدم موجودگی میں تناؤ حاصل کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ ایسی صورت میں بیوی کی خواہش پر یا اپنی مرضی سے مباشرت کی کوشش کرتا ہے تو وہ ناکام ہو جاتا ہے۔ دوسری بار ناکامی کے خوف کی وجہ سے ناکام ہو کر مستقل مردانہ کمزوری کا مریض بن جاتا ہے۔ ایسے افراد کو عام حالات میں تو تناؤ ہوتا ہے مگر مباشرت کے وقت نہیں ہوتا یا دخول کے وقت ختم ہو جاتا ہے۔

ان افراد میں سے کچھ اپنی مردانہ قوت چیک کرنے کے لیے کسی پیشہ ور عورت کے پاس جاتے ہیں۔ آپ کبھی بھی ایسا نہ کریں۔ کبھی مردانہ قوت چیک کرنے کے لیے زمانہ کریں۔ ایک تو یہ گناہ کبیرہ ہے دوسرا اس میں خطرناک جنسی بیماری لگنے کے بھرپور امکانات موجود ہوتے ہیں۔ تیسرے اس کوشش میں فرد پھر ناکامی کے خوف سے ناکام ہو جاتا ہے اور اس طرح اس کی نامردی پر مہر ثبت ہو جاتی ہے۔ حالانکہ ایسا فرد بالکل نارمل ہوتا ہے اور اسے نفسیاتی علاج کی ضرورت ہوتی ہے۔

### جنسی بیماری کا خوف

جنسی بیماری کا خوف بھی فرد کی جنسی کارکردگی کو کم اور ختم کر دیتا ہے۔ میرا ایک مریض ایک پیشہ ور عورت کے پاس گیا۔ جو نہی وہ مباشرت شروع کرنے لگا تو فوراً اسے خیال آیا کہ کہیں اس کو ایڈز نہ لگ جائے تو فوراً اس کا تناؤ ختم ہو گیا۔ پھر وہ طویل مدت تک اس قابل ہی نہ رہا۔

### شراب

شراب شروع میں فرد کو جنسی طور پر مشتعل (Stimulate) کرتی ہے مگر بعد ازاں یہ تناؤ کو منفی طور پر متاثر کرتی ہے حتیٰ کہ کثرت شراب نوشی فرد کو نامرد بنا کر اس کی ازدواجی زندگی اور خوشیوں کو ختم کر دیتی ہے۔

اپنے دوستوں کو جنسی گمراہی سے بچنے کے لئے [www.noorclinic.com](http://www.noorclinic.com) وزٹ کرنے کا مشورہ دیں



## سگریٹ نوشی

تازہ ترین ریسرچ سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ سگریٹ نوشی سے خون کی نالیاں سکڑ جاتی ہیں جس کی وجہ سے ذکر (Penis) کو مناسب مقدار میں خون نہیں ملتا جس کی وجہ سے فرد کو تناؤ کا مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔ آج کل سگریٹ نوشی بھی نامردی کی ایک اہم وجہ ہے۔

## چوٹ

سر اور ریڑھ کی ہڈی کے دوسرے اور تیسرے مہرے کو چوٹ لگنے سے بھی مردانہ قوت کم یا بالکل ختم ہو جاتی ہے۔ اسی طرح خسیون (Testicles) اور پیشاب کی نالی کی چوٹ سے بھی یہ مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔

## شوگر (Diabetes)

نامردی کی جسمانی وجوہات میں سب سے بڑی وجہ شوگر ہے۔ شوگر کے تقریباً 50 فیصد مریض اپنی بیماری کی وجہ سے مردانہ قوت میں کمی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ تاہم آج کل اس کا علاج بھی مشکل نہیں رہا۔

## دوسری بیماریاں

مندرجہ ذیل بیماریوں کی وجہ سے بھی مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔

☆ خون کی نالیوں کی بیماریاں Vascular Disorders مثلاً بلڈ پریشر وغیرہ۔

☆ جگر کی بعض بیماریاں مثلاً Cirrhosis ☆ دل کے امراض

- ☆ جنسی ہارمون Testosterone کی کمی
- ☆ ہارمونز کی غیر متوازن ہو جانا مثلاً پرولیکٹن (Prolactin) کی زیادتی
- ☆ تھائی رائیڈ غدود (Thyroid Gland) کی کارکردگی میں کمی یا بیشی
- ☆ پیٹ، پراسٹیٹ یا Pelvis کے کینسر کا آپریشن
- ☆ کولیسٹرول کی زیادتی
- ☆ خصیوں (Testicles) کی تھیلی (Scrotum) کی بعض بیماریاں
- ☆ گردوں کی بعض بیماریاں
- ☆ درد کا خوف مثلاً جوڑوں کا درد وغیرہ۔

#### ادویات Medicine

بہت سی ادویات کے Side Effect کی وجہ سے بھی مسئلہ پیدا ہو جاتا ہے۔ اہم ادویات درج ذیل

ہیں۔

- ☆ Antibiotics ادویات
- ☆ بلڈ پریشر کی ادویات
- ☆ ڈیپریشن کی ادویات



☆ تشویش (Anxiety) کی ادویات

☆ لیتھیم (Lithium)

☆ معدے کی بعض ادویات

☆ دل کے امراض کی ادویات

☆ ذہنی امراض کی ادویات (Psychiatric Drugs)

☆ سکون آور ادویات Tranquilizers, Sadatives مثلاً وٹلیم (Valium) وغیرہ۔

☆ نشہ آور اشیاء مثلاً ہیروئن وغیرہ۔

☆ **بسیاری خوری اور موٹاپا (Over Eating)**

زیادہ کھانا اور موٹاپا بھی جنسی کارکردگی میں کمی کی ایک وجہ بن سکتا ہے۔

(Hyde:Kaplan:Bruce:)

☆ **چند مثالیں**

ایک نوجوان سرجن جس کی حال ہی میں شادی ہوئی تھی، بہت پریشانی کے عالم میں میرے پاس آیا۔ اسکی بیوی بھی ڈاکٹر تھی۔ شادی کے بعد ایک ماہ تک وہ مباشرت نہ کر سکا تھا۔ اس کو تناؤ ہوتا تھا مگر جو نہی بیوی کے پاس مباشرت کے لیے جاتا اس کا تناؤ ختم ہو جاتا۔ نفسیاتی تجزیہ سے معلوم ہوا کہ سرجن صاحب کے والد فوت ہو چکے

ان کو اپنی ماں سے بہت محبت تھی۔ وہ ابھی تک ماں کے ساتھ ہی سوتے تھے۔ جب شادی ہوئی تو لاشعوری طور پر انہوں نے ہر عورت کو جس کے ساتھ سویا جائے اپنی ماں سمجھ لیا۔ ماں کے ساتھ کون مباشرت کر سکتا ہے۔ لہذا ان کا تناؤ مباشرت سے قبل ختم ہو جاتا۔ اس کے لاشعور کو سمجھایا گیا کہ ہر عورت ماں نہیں ہوتی۔ چند سیشن (Sessions) کے بعد ان کا مسئلہ ختم ہو گیا اور انہوں نے کامیاب مباشرت کر لی اور ایک اچھی خوشگوار زندگی کا آغاز کیا۔

چند سال پہلے ایک نوجوان وکیل نامردی کے علاج کے لیے تشریف لائے۔ شادی کے کئی ہفتے بعد تک مباشرت نہ کر سکے تھے۔ نفسیاتی تجزیہ سے معلوم ہوا کہ کچھ عرصہ وہ اپنے آپ کو چیک کرنے کے لیے کسی پیشہ ور عورت کے پاس گئے۔ دخول (Penetration) سے چند لمحے پہلے ان کو ایک دم خیال آتا کہ کہیں ان کو اس پیشہ ور عورت سے کوئی خطرناک بیماری نہ لگ جائے۔ خیال آتے ہی فوراً ان کا تناؤ ختم ہو گیا۔ اب لاشعوری طور پر انہوں نے اپنی بیوی کو اس عورت کی طرح خطرناک سمجھ لیا۔ یہ ایسے ہی ہے کہ آپ کو لاہور میں ایک کتا کاٹ لے تو پھر آپ نہ صرف لاہور بلکہ اسلام آباد کے کتوں سے بھی خوف زدہ ہوں گے۔ تاہم چند سیشن (Sessions) کے بعد ان کا مسئلہ حل ہو گیا۔ پھر ان کے دو بچے بھی پیدا ہو گئے۔ تو ایک بار پھر اسی مسئلے کے لیے میرے پاس آئے۔ اب پھر مباشرت سے پہلے ان کا تناؤ ختم ہو جاتا اور وہ مباشرت نہ کر سکتے۔ یہ ثابت کرنے کے لیے کہ وہ بالکل نارمل ہیں، بیوی کے سامنے مشت زنی کرتے۔ نفسیاتی تجزیہ سے معلوم ہوا کہ ان کی دو بیٹیاں تھیں۔ اب ان کو خوف تھا کہ پھر کہیں بیٹی پیدا نہ ہو جائے۔



اس امکان کو ختم کرنے کے لیے اشعور نے ان کی مدد کی اس طرح ان کو نامرد بنا دیا۔ چنانچہ نہ مباشرت ہوگی اور نہ بیٹی پیدا ہوگی۔ تاہم چند سیشن کے بعد وہ بالکل نارمل ہو گئے پھر خدا نے انہیں بیٹا بھی عطا فرمایا۔

### نامردی کا علاج

علاج سے پہلے یہ بات ذہن نشین رہے کہ جوانی میں تناؤ کا مسئلہ تقریباً 100 فیصد نفسیاتی ہوتا ہے۔ خصوصاً اگر آپ کوئی دوا استعمال نہیں کر رہے۔ اس سلسلے میں آپ اپنے اشعور سے بھی پوچھ سکتے ہیں کہ آیا آپ کا مسئلہ نفسیاتی ہے یا میڈیکل اور جسمانی۔ تاہم اگر آپ کو کسی بھی وقت تناؤ ہوتا ہے خصوصاً سوتے ہیں، صبح کے وقت تو آپ کو کوئی جسمانی مسئلہ نہیں بلکہ آپ کی نامردی 100 فیصد آپ کے ذہن کی پیداوار ہے۔ اس حوالے سے آپ ڈاکٹمنوں کا ٹیسٹ جس کا پہلے ذکر کیا جا چکا ہے کو بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

سب سے پہلے یہ بات ذہن سے نکال دیں کہ احتلام یا بچپن کی غلط کاریوں مثلاً خود لذتی یا مشیت زنی وغیرہ نے آپ کے جسم کو کوئی نقصان پہنچایا ہے۔ پوری دنیا میں ریسرچ سے یہ بات بار بار ثابت ہو چکی ہے کہ یہ چیزیں ہرگز نقصان دہ نہیں۔ اس مسئلے کے حل کے لیے ادویات خصوصاً حکیموں کے ٹوٹکے بالکل استعمال نہ کریں۔ مستند ادویات مثلاً ویاگرا وغیرہ بھی اپنے طور پر نہ لیں۔ ادویات کا زیادہ عرصہ تک استعمال خطرے سے خالی نہیں۔ میرے کئی کلائنٹ ان ادویات سے نقصان اٹھا چکے ہیں۔ کسی بھی بڑے ہسپتال کے گردہ (Kidney) وارڈ کا وزٹ (Visit) کریں تو آپ کو معلوم ہوگا کہ وہاں مریضوں کی اکثریت ایسے نوجوان پر مشتمل ہے جنہوں نے جنسی قوت کے لیے کوئی دوا خصوصاً کوئی نیم حکیمی نسخہ استعمال کیا۔

مزید برآں ایک بار پھر تاکید ہے کہ جنسی قوت کو چیک کرنے کے لیے کبھی زنا کے قریب نہ جائیں۔ گناہ کے علاوہ اس سے مہلک بیماریاں لگ جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ اس کوشش میں اکثر فرد کو نا کامی ہوتی ہے اور پھر فرد کو یقین ہو جاتا ہے کہ وہ جنسی طور پر نا کارہ ہو چکا ہے حالانکہ وہ بالکل فٹ (Fit) ہوتا ہے۔

### الاشعور سے رابطہ

سب سے پہلے اپنے الاشعور سے پوچھیں کہ آیا آپ کا مسئلہ جسمانی ہے یا میڈیکل ہے یا نفسیاتی۔ الاشعور سے رابطہ کرنے کے لیے ایک انگلی کے ساتھ 12 انچ لمبا دھاگہ باندھ لیں۔ دھاگے کے سرے کو انگلی کے اوپر شہادت کی انگلی سے اس طرح پکڑیں کہ انگلی نیچے لٹک رہی ہو۔ آپ کی کہنی میز پر ہو۔ خاکہ دیکھیں یہ پنڈولم بن جائے گا اس کی بنیادی حرکات دو قسم کی ہیں۔ دائیں بائیں یا قریب اور دور۔ سب سے پہلے آپ Yes اور No کے اشارے معلوم کریں۔ اس کے لیے انگلی کو لٹکاتے ہوئے اپنے آپ سے ایک سوال کریں جس کا جواب "Yes" ہاں میں ہو۔ پھر ایک سوال کریں جس کا جواب "No" یعنی نہیں میں ہو۔ مثلاً انگلی پر نظریں جماتے ہوئے اپنے آپ سے سوال کریں کہ کیا میں اس وقت بیٹھا ہوں یا کیا میں اس وقت لاہور میں ہوں (اگر آپ لاہور میں ہیں) اسی سوال کو بار بار دہرائیں حتیٰ کہ انگلی کسی سمت میں حرکت کرنے لگے۔ اگر نہ ہلے تو سوال کے ساتھ دل میں Yes، Yes کہیں اور انگلی ہلنے لگے گی اس طرح آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ آپ کے لیے آپ کا Yes کا الاشعوری اشارہ کیا ہے پھر آپ اپنے آپ سے ایسا سوال کریں جس کا جواب No میں ہو مثلاً انگلی کو بالکل ساکن رکھتے سوال کریں کہ کیا میں اس وقت



اُس کریم کھا رہا ہوں (جو کہ آپ نہیں کھا رہے) بار بار پوچھیں۔ ساتھ ہی دل میں No، No کہیں۔ جلد ہی No کے لیے انگلی پٹنے لگے گی۔ Yes اور No کے اشاروں کے تعین کرنے کے بعد انگلی کھینچتے ہوئے اپنے آپ سے سوال کریں کہ آیا میرا مسئلہ (مسئلہ کے بارے میں سوچیں) نفسیاتی ہے؟ جواب کو دوبار چیک کریں۔ مزید چیک کرنے کے لیے دوسرا سوال پوچھیں کہ آیا میرا مسئلہ جسمانی اور میڈیکل ہے؟ اسے بھی دوبار چیک کریں۔ اشعور کا جواب 99 فیصد درست ہوتا ہے۔

### نامردی کے علاج کا پہلا طریقہ

نامردی کے علاج کے سلسلے میں بنیادی کام ایک امریکی ڈاکٹر ولیم ماسٹر اور اس کی بیوی جاسن نے کیا۔ اب ان کا طریقہ معمولی رووبدل کے ساتھ دنیا میں استعمال ہو رہا ہے۔ اس وقت یہ سب سے پاپولر (Popular) اور کامیاب طریقہ علاج ہے۔ آپ اپنے طور پر اس سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- 1۔ اس مشق کے لیے 20 تا 30 منٹ مختص کریں۔
- 2۔ یہ مشق روزانہ کریں۔
- 3۔ یہ مشق اس وقت کریں جب آپ بہت پرسکون ہوں اور کوئی آپ کو ڈسٹرب نہ کرے۔ بہتر ہے کہ روزانہ ایک ہی وقت پر کریں۔
- 4۔ کسی پرسکون جگہ نیم تاریکی میں بستر پر مکمل ننگے ہو کر لیٹ جائیں۔

5۔ 5 منٹ کے لیے اسی طرح سکون سے لیٹے رہیں۔

6۔ 5 منٹ کے بعد اپنے جسم پر ہاتھ پھیرنا شروع کر دیں۔ مساج کریں۔ تھپتھپائیں، چٹکی لیں۔ آہستہ آہستہ مکے ماریں، اس مشق میں اپنے اعضائے مخصوص (Penis) کو ہاتھ نہ لگائیں اور نہ ہی اس کی طرف دھیان لے کر جائیں۔ آپ کی ساری توجہ مس (Touch) اور احساس (Feeling) پر ہو جو مشق کے دوران محسوس کریں۔ اس مشق کا مقصد تناؤ نہیں۔ اس مشق میں آپ سابقہ دیکھے گئے بلو پرنٹ (فحش فلم) کا تصور بھی کر سکتے ہیں۔ یہ بھی تصور کر سکتے ہیں کہ کوئی پسندیدہ عورت آپ کے جسم پر ہاتھ پھر رہی ہے۔ یہ مشق مسلسل چار دن کرنی ہے۔

7۔ پانچویں دن اپنے ہاتھ کو چکنا کریں اور اپنے اعضائے مخصوص مثلاً ڈ کر (Pensi) خبیے (Testicles) اور مقعد خبیوں کے درمیان کی جگہ (Perineum) کو مشتعل (Stimulate) کریں۔ خصوصاً ڈ کر کی ٹوپی (Glans) اور اس کے بیرونی Ring اور ٹوپی کے نچلے حصہ کو جہاں ٹوپی اور شافٹ آپس میں مل رہے ہیں۔ ان پر ہاتھ پھیریں۔ مساج کریں، تھپتھپائیں اور بھینچیں وغیرہ یا اپنے پسندیدہ طریقے سے مشت زنی کریں۔ اس دوران یہ تصور کریں کہ کوئی پسندیدہ عورت آپ کی مشت زنی کر رہی ہے۔ اس کے ساتھ سابقہ دیکھے گئے بلو پرنٹ کا تصور کریں۔ یہ مشق روزانہ کریں۔ عموماً ایک ہفتہ کے اندر اندر تناؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ تاہم ایک ہفتے سے زیادہ وقت بھی لگ سکتا ہے۔

8۔ اس مشق کے دوران جب تناؤ ہو جائے تو دھیان کسی اور طرف لے جائیں تا کہ تناؤ کم ہو جائے۔ اس کے

لیے 100 سے الٹی گنتی گنی جاسکتی ہے۔ Copyright www.noorclinic.com Book1 Page: 130



تناؤ کم ہونے پر پھر مشقت زنی کریں حتیٰ کہ پھر تناؤ حاصل ہو جائے۔ تناؤ ہونے پر پھر دھیان دوسری طرف لے جا کر  
تناؤ کم کریں۔ تناؤ کم ہونے پر مشقت زنی کریں۔ اس طرح چار بار یہ مشقت کریں۔ اس مشقت میں انزال نہ ہو، ہو جائے  
تو پریشان نہ ہوں۔ مشقت جاری رکھیں۔

9۔ عموماً تین ہفتوں میں تناؤ آنا شروع ہو جاتا ہے۔ زیادہ وقت بھی لگ سکتا ہے اس دوران پرسکون رہیں۔  
آج کل یہ مسئلہ 100 فیصد قابل علاج ہے۔

10۔ اس دوران انزال والی مشقت زنی ہرگز نہ کریں۔

11۔ مردانہ قوت کو چیک کرنے لیے زنا نہ کریں۔

12۔ اگر چار ہفتوں کی مشقت کے بعد بھی تناؤ پیدا نہ ہو تو پھر دوسرا طریقہ استعمال کریں ورنہ کسی اچھے ماہر نفسیات  
سے ملیں جو جنسی مسائل میں بھی ماہر ہو۔ ڈاکٹروں کی طرح ہر ماہر نفسیات جنسی مسائل کا ماہر نہیں ہوتا۔

ایریک ایڈ سسٹم (Eric Aid System)

نامردی کے علاج کا ادویات کے بغیر دوسرا کامیاب طریقہ ایریک ایڈ سسٹم کا استعمال ہے۔ یہ سسٹم بازار  
سے 2 ہزار سے 10 ہزار روپے تک مل جاتا ہے۔ جس دوکاندار سے آپ یہ سسٹم خریدیں گے وہ آپ کو اس کا طریقہ  
استعمال بتا دے گا۔ یہ ایک بہت ہی موثر اور محفوظ (Safe) طریقہ علاج ہے۔

1۔ مشقت کے لیے 20 منٹ تا 30 منٹ مختص کریں۔

- 2- یہ مشق روزانہ کریں۔
- 3- مشق ایسے وقت کریں جب آپ بہت پرسکون ہوں۔ اس دوران کوئی آپ کو ڈسٹرب نہ کرے۔ بہتر ہے کہ روزانہ ایک ہی وقت پر مشق کریں۔
- 4- سسٹم کی مدد سے تناؤ پیدا کریں۔ جب تناؤ مکمل ہو جائے تو پانچ منٹ کے بعد ہوا خارج کر کے تناؤ کو کم یا ختم کر دیں۔ ایک دو منٹ کے بعد پھر تناؤ پیدا کریں۔ 5 منٹ کے بعد ہوا خارج کر دیں۔ ایک دو منٹ کے بعد پھر تناؤ پیدا کریں۔ 5 منٹ کے بعد ہوا خارج کر دیں۔ اس طرح یہ مشق چار بار کریں۔
- 5- یہ مشق آپ نے روزانہ پورا ایک ہفتہ کرنی ہے۔ مشق کے دوران اگر کبھی انزال ہو جائے تو پریشان نہیں ہونا۔ ایسا ہو جاتا ہے۔
- 6- آٹھویں دن سسٹم سے تناؤ پیدا کرنے کے بعد ڈکر (Penis) کی جڑ (Base) پر ریڈ کا چھلا (Ring) چڑھا دیں جس سے تناؤ ختم نہ ہوگا۔ 15 منٹ کے بعد چھلا اتار دیں اور پھر دیکھیں کہ تناؤ کتنی دیر تک قائم رہتا ہے۔ یہ مشق پورا ہفتہ جاری رکھیں۔
- 7- تیسرے ہفتے یہی مشق کریں۔ 15 منٹ کے بعد چھلا (Ring) اتار دیں۔ تناؤ کم ہونے پر چکنے ہاتھ سے مشتمل زنی کریں اور تناؤ کو بڑھا لیں۔ جب تناؤ بڑھ جائے تو دھیان کسی اور طرف لے جا کر تناؤ کو کم کریں۔ تناؤ کم ہونے پر پھر مشتمل زنی کریں۔ تناؤ ہونے پر پھر توجہ کسی اور طرف لے جا کر تناؤ کم کریں۔ اس طرح چار بار مشتمل زنی کریں۔



مشت زنی کرتے ہوئے یہ تصور کرنا بہت مفید ہوگا کہ کوئی پسندیدہ عورت آپ کی مشت زنی کر رہی ہے۔ اسی طرح سابقہ دیکھے گئے بلو پرنٹ کا تصور کرنا بھی مفید ہوگا۔ اس مشتق میں انزال نہ ہو۔ انزال سے پہلے رک جائیں۔ اگر کبھی ہو جائے تو پریشان نہ ہوں۔ مشتق کو جاری رکھیں۔

8۔ پورا ہفتہ یہ مشتق جاری رکھیں یا اس وقت تک جاری رکھیں جب تک آپ پوری طرح مطمئن نہیں

ہو جاتے۔ (Zilbergle)

9۔ اس دوران انزال والی مشت زنی نہیں کرنی۔

10۔ مردانہ قوت کو چیک کرنے کے لیے زنا نہیں کرنا۔

### ادویات سے علاج

ویاگرا اور اس سے قبل کی دوسری ادویات بھی اس مسئلے میں موثر ہیں مگر 100 فیصد نہیں ویاگرا تقریباً 80 فیصد لوگوں کے لیے کامیاب ہے۔ ویاگرا کے کئی ضمنی مضر اثرات ہیں۔ مثلاً سر درد، چہرے کا سرخ ہو جانا، چکر آنا، الرجی، پیچش اور نظر کا دھندلا جانا وغیرہ۔ ویاگرا کا زیادہ اور مسلسل استعمال نقصان دہ ہے۔ ایک اندازے کے مطابق اب تک اس سے 30 اموات ہو چکی ہیں۔ ویاگرا اگرچہ موثر ہے مگر عارضی ہے اور یہ اس مسئلے کا علاج نہیں۔ اس طرح کی ادویات کے ساتھ ساتھ نفسیاتی علاج بھی ضروری ہے۔ یہ گولیاں 30 منٹ کے بعد ہوثر ہوتی ہیں اور اس کا اثر 6 گھنٹے تک رہتا ہے۔ یعنی کھانے کے چار گھنٹوں کے بعد کسی بھی وقت اس فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔

ویاگرا کی وجہ سے اگر تناؤ چار گھنٹے سے زیادہ رہے تو فوراً ڈاکٹر سے رجوع کریں ورنہ فرد مستقل نامردی کا شکار ہو سکتا ہے۔ ویاگرا خالی پیٹ لی جاسکتی ہے۔ ایک بار مباشرت کے بعد اگر 24 گھنٹوں کے بعد پھر مباشرت کی کوشش کی جائے تو پھر اس کا اثر شروع ہو جاتا ہے۔ بعض مردوں کے لیے ویاگرا پہلی ایک دو بار لینے سے موثر نہیں ہوتی اس صورت میں یہ تیسری اور چوتھی بار کارگر ثابت ہوتی ہے۔

ویاگرا اور اس طرح کی ادویات ہر فرد کے لیے نہیں ہیں۔ چنانچہ مندرجہ ذیل لوگ اسے استعمال نہ کریں۔ ایسے لوگ جنہیں حال ہی میں دل کا دورہ پڑا ہو۔ اسکے علاوہ ہائی یا کم بلڈ پریشر کے مریض، دل اور گردوں کی بیماریوں کے مریض بھی اسے استعمال نہ کریں۔ اسی طرح معدے کے السر اور خون کی کسی بھی بیماری کی صورت ویاگرا کو استعمال نہ کیا جائے۔ بعض ادویات کے ساتھ بھی اس کا استعمال نقصان دہ ہے۔ مثلاً ہائی بلڈ پریشر کی ادویات، نائٹریٹ والی ادویات (مثلاً آئی سو سوربائیڈ، آنجی سڈ Isosorbide, Angised وغیرہ) اسی طرح ویاگرا کو اینجائنا کی ادویات کے ساتھ بھی استعمال نہ کیا جائے۔

یہ گولیاں عموماً 100 ملی گرام کی پیکنگ میں آتی ہیں۔ اس کی محفوظ خوراک 50 ملی گرام ہے۔ اکثر لوگوں کے لیے 25 ملی گرام موثر ہے۔ جن لوگوں کو جگہ یا گردے کا مسئلہ ہے یا جوائیڈز کی ادویات لے رہے ہیں وہ 25 ملی گرام سے زیادہ نہ لیں۔ اسی طرح 60 سال کی عمر کے بعد اس کی محفوظ خوراک 25 ملی گرام ہے۔ ایسی ادویات ہفتہ میں ایک بار لینا چاہئیں۔ ہفتہ میں دو بار سے زیادہ تو ہرگز نہ لی جائے۔ درمیانی وقفہ کم از کم دو دن کا ہو۔



آج کل ہر بل میڈیسن کا بہت غوغا ہے۔ جبکہ اکثر ہر بل میڈیسن میں ویٹا گرا وغیرہ ہی شامل ہوتی ہیں۔ بعض جاہل حکیم مردانہ قوت کی بحالی کے لیے Steroids دے دیتے ہیں۔ یہ وقتی طور پر جنسی ہارمون Testosterone جنسی خواہش اور تناؤ کو بڑھاتے ہیں۔ مگر بعد ازاں اس سے زیادہ جنسی مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔ مثلاً تناؤ کا پیدائش ہونا یا اسے برقرار نہ رکھا جاسکتا۔ اسی طرح انزال اور آرگیزم کے مسائل بھی پیدا ہو جاتے ہیں۔ یعنی فرد کے لیے آرگیزم (جنسی لطف) اور انزال حاصل کرنا مشکل ہو جاتا ہے۔ یعنی مستقل مسائل پیدا ہو جاتے ہیں۔ (Bruce:Zilbergeld)

کیا؟

آپ [www.noorclinic.com](http://www.noorclinic.com) پر لکھی ہوئی ہدایات سے متفق ہیں

اگر آپ کا جواب ہاں میں ہے تو

آپ سے درخواست ہے کہ آپ اپنے عزیز دوست اور رشتہ داروں کو [www.noorclinic.com](http://www.noorclinic.com) وزٹ

کرنے کا مشورہ دیں۔ آج ہی انہیں ای میل کریں یا [msn or Yahoo messenger](http://msn.or.yahoo.messenger) پر

بتائیں۔ اپنے دفتر اور کالج کے ساتھیوں کو بھی ویب سائٹ وزٹ کرنے کا مشورہ دیں۔

# لڑکیوں کے مسائل

جنسی مغالطے

مسائل اور عل

عورتوں کی جنسی اعضاء

(Female Genitals)

مرد اور عورت کے جنسی اعضاء (Genitals) میں بہت فرق ہے۔ اس فرق کی بنا پر دونوں ایک دوسرے سے الگ الگ ہیں۔ عورت کے جنسی اعضاء کو دو حصوں میں تقسیم کیا جاسکتا ہے۔

- 1۔ وہ اعضاء جن کو ہم باہر سے دیکھ سکتے ہیں۔

- 2۔ وہ اعضاء جو جسم کے اندر ہوتے ہیں اور جنہیں ہم دیکھ نہیں سکتے۔

عورت کے بیرونی جنسی اعضاء (Genitals) کو مجموعی طور پر اندام نہانی (Vulva) کہا جاتا ہے۔ جس حصے پر بال ہوتے ہیں انہیں بیرونی لب (Labia Majora) کہا جاتا ہے۔ ان لبوں کے نیچے والے لبوں کو اندرونی لب (Labia Minora) کہا جاتا ہے۔ اندروالے لب جنسی طور پر بہت حساس ہوتے ہیں۔



اگر بیرونی لبوں کو کچھ کھولا جائے تو آپ دیکھیں گے کہ سب سے نیچے فرج (Vagina) ہے یہ اوپر نیچے دو دیواریں ہوتی ہیں جو کہ آپس میں ملی ہوتی ہیں۔ فرج کی عمومی لمبائی ساڑھے تین تا ساڑھے چار انچ اور اوسطاً 4 انچ ہوتی ہے۔ مرد اس میں مباشرت کرتا ہے۔ اسی سے حیض کا خون باہر آتا ہے اور اس سے بچے کی پیدائش ہوتی ہے۔ فرج کے منہ کے کچھ اندر ایک جھلی سی ہوتی ہے جسے پردہ بکارت (Haymen) کہا جاتا ہے۔

فرج (Vagina) کے کچھ اوپر پیشاب کی نالی ہوتی ہے جس کے ذریعے پیشاب مٹانے سے باہر آتا ہے۔ اس کے اوپر جہاں اندرونی لب ختم ہوتے ہیں وہاں غلر (Clitoris) ہوتا ہے جو مٹر کے دانے کے برابر مرغی کی کنگھی کی طرح کا ہوتا ہے۔ اس کا سائز عموماً  $1/4$  تا  $1/5$  انچ ہوتا ہے۔ اس کے اوپر ایک ٹوپی (Hood) ہوتی ہے۔ جنسی لحاظ سے عورت کا سب سے حساس حصہ یہی ہے۔ جنسی لطف کے علاوہ اس کا اور کوئی مقصد یا کام نہیں۔

عورت کے اندرونی جنسی اعضا میں اہم ترین عضو جی سپاٹ ("G" Spot) ہے۔ غلر (Clitoris) کے بعد جنسی لحاظ سے یہ دوسرا حساس حصہ ہے۔ اسے ایک جرمن ڈاکٹر (Gynecologist) ماہر امراض نسوان Earnest Grafenberg نے دریافت کیا اور یہ اسی کے نام موسوم ہے۔ اگر عورت منہ آسمان کی طرف کر کے لیٹے تو یہ اس کی ناف کے نیچے فرج (Vagina) کی اوپر والی دیوار میں ایک تا ڈیڑھ انچ اندر کی طرف ہوتا ہے۔ یہ عموماً چھوٹے لوہے کی شکل کا ہوتا ہے۔ اس کے اشتعال (Stimulation) سے عورت زبردست آرگیزم حاصل کرتی ہے مگر یہ آرگیزم خود لذتی اور مباشرت کے آرگیزم سے مختلف ہوتا ہے۔ جی سپاٹ کے اشتعال سے

فرج (Vagina) کے خاتمہ پر بچہ دانی (Uterus) ہوتی ہے جس میں بچہ کی نشوونما ہوتی ہے۔ بچہ دانی امرود کی شکل کی ہوتی ہے۔ اس کی دیواریں موٹی اور عضلات (Muscles) کی بنی ہوتی ہیں۔ بچہ دانی کا منہ فرج میں کھلتا ہے۔ بچہ دانی کے دونوں طرف دائیں بائیں دو نالیاں ہوتی ہیں۔ ان کو قاذف نالیاں (Falopian Tubes) کہا جاتا ہے۔ قاذف نالیاں ایک طرف بچہ دانی سے ملی ہوتی ہیں اور دوسرے سرے پر بیضہ دانیوں (Ovaries) سے ملی ہوتی ہیں۔ بیضہ دانیوں کی تعداد دو ہوتی ہے۔ بیضہ دانیوں میں لاکھوں کی تعداد میں بیضے (انڈے) ہوتے ہیں۔ ہر ماہ صرف ایک ہی بیضے (انڈے) کی نشوونما ہوتی ہے۔ یہ بیضہ دائیں، بائیں طرف کی بیضہ دانیوں میں سے کسی ایک میں تیار ہو سکتا ہے۔ قدرتی طور پر ہر ماہ باری باری سے بیضہ دانیوں میں سے کسی ایک سے بیضہ نکلتا ہے۔ بیضہ ریزی (Ovulation) کے وقت ایک انڈا (Ovum) کسی ایک بیضہ دانی سے نکل کر متعلقہ قاذف کی نالی (Falopian Tube) میں آ جاتا ہے۔ دوسری طرف سے مرد کا نطفہ (Sperm) آتا ہے۔ دونوں کے ملاپ سے حمل ٹھہر جاتا ہے۔ جو نئی بیضہ اور سپرم ملتے ہیں تو پھر یہ بچہ دانی میں آ جاتے ہیں۔ جہاں بچے کی پرورش ہوتی ہے۔

**بڑا نظر (Clitoris) زیادہ جنسی خواہش کی علامت \_\_\_؟**

انفرادی اختلافات کی وجہ سے مختلف خواتین کے نظر کی جسامت اور سائز مختلف ہوتا ہے۔ عورت کا جنسی لحاظ سے سب سے حساس حصہ یہی ہے۔ زمانہ قدیم سے خیال چلا آ رہا ہے کہ جن عورتوں کا نظر کا سائز بڑا ہے وہ

زیادہ جنسی خواہشات رکھتی ہیں۔ Copyright www.noorclinic.com Book1 Page: 138



یعنی جتنا بڑا نظر اتنی ہی جنسی خواہش زیادہ۔ دوسری طرف وہ عورتیں جن کا نظر چھوٹا ہوتا ہے ان کی جنسی خواہش کم ہوتی ہے۔ چنانچہ بڑے نظر والی عورتوں کے نظر کا اوپر والا حصہ کچھ کاٹ دیا جاتا ہے تاکہ وہ زیادہ جنسی خواہش اور جذبات کی وجہ سے جنسی طور پر زیادہ فعال اور پر جوش ہو کر بے راہ روی اختیار کر کے خاندان کی بدنامی کا سبب نہ بنے۔ آج بھی مصر اور بعض دوسرے افریقی ممالک حتیٰ کہ امریکہ کے بعض حصوں میں بڑے نظر کا ختنہ ہوتا ہے۔ جب کہ اس نظریے کی کوئی حقیقت نہیں۔ دیکھا گیا ہے کہ ایسی عورتیں جن کے نظر کا سائز بڑا ہے وہ جنسی طور پر زیادہ فعال نہیں اور دوسری طرف وہ خواتین جن کا نظر چھوٹا ہے وہ جنسی طور پر زیادہ فعال اور پر جوش ہیں۔

### پردہ بکارت (Hymen)

پاکستان کے بعض علاقوں میں سہاگ رات میں مخصوص بستر پر سفید چادر بچھائی جاتی ہے تاکہ عورت کی عصمت چیک کی جاسکے۔ چنانچہ اگر پہلی رات بستر پر خون ہے تو عورت کو باعصمت سمجھا جاتا ہے ورنہ اسے فوراً طلاق دے دی جاتی ہے۔ یعنی اگر خون نہ نکلے تو اسے بدکردار سمجھا جاتا ہے۔ پردہ بکارت کی موجودگی یا عدم موجودگی عورت کی عصمت کی ہرگز دلیل نہیں۔ میرے ایک نوجوان کلائنٹ نے میری ایک ورکشاپ ”شادی کی بھرپور خوشی --- مسائل اور حل“ میں شرکت کی۔ پھر اس کی شادی ہو گئی۔ شادی کے اگلے دن اس کا فون آیا۔ وہ بہت پریشان تھا اور بیوی کو طلاق دینے کا سوچ رہا تھا۔ پریشان اس لیے تھا کہ اس نے کامیاب مباشرت کی مگر اس رات اس کی بیوی کو بستر پر خون نہ آیا۔

ہمارے ہاں پردہ بکارت کے سلسلے میں بھی غلط معلومات کی بھرمار ہے اور اسے کنوارہ پن اور عصمت کی علامت سمجھا جاتا ہے۔ یہ پردہ فرج (Vagina) کے سوراخ میں ذرا اندر کی طرف موجود ہوتا ہے۔ مگر یہ مکمل طور پر فرج کو بند نہیں کرتا۔ اس میں ایک دوسرا سوراخ ہوتے ہیں تاکہ ماہواری کا خون خارج ہو سکے۔ یہ عموماً چاند کی شکل کا ہوتا ہے تاہم یہ سائز، شکل اور موٹائی کے لحاظ سے مختلف عورتوں کا مختلف ہوتا ہے۔ اکثر عورتوں کا یہ پردہ نرم و نازک ہوتا ہے اور پہلی مباشرت میں آسانی سے پھٹ جاتا ہے۔ بعض عورتوں کا یہ غیر معمولی طور پر سخت گوشت کا بنا ہوتا ہے جو کہ مباشرت میں رکاوٹ اور تکلیف کا باعث بنتا ہے۔ ایسی صورت میں معمولی آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے۔ بعض خواتین کا یہ پردہ بہت لچکدار ہوتا ہے جو کہ مباشرت سے نہیں پھلتا کیونکہ یہ اندر کو دھکیلا جاسکتا ہے۔ ایسی صورت میں عورت حاملہ ہو جاتی ہے اور بعض صورتوں میں تو بچے بھی پیدا ہو جاتے ہیں اور یہ نہیں پھلتا۔ پیشہ ور عورتیں اس صورت حال سے خوب فائدہ اٹھاتی ہیں اور بار بار ”نتھ کھلوائی“ وصول کرتی ہیں۔

پردہ بکارت کی موجودگی یا عدم موجودگی کسی بھی طرح عورت کے باعصمت یا باکرہ (Virgin) ہونے کا ثبوت نہیں۔ بہت سی بچیوں کا یہ پردہ کسی حادثے یا اچھل کود کی وجہ سے پھٹ جاتا ہے۔ بعض کا خود لذتی کی وجہ سے پھٹ جاتا ہے۔ اسی طرح ماہواری کے دوران پیڈ وغیرہ کے استعمال یا صفائی سے بھی پھٹ سکتا ہے۔ بعض خواتین کا یہ سرے سے موجود ہی نہیں ہوتا اور کچھ خواتین کا یہ خون کے اخراج اور تکلیف کے بغیر پھٹ جاتا ہے۔ بعض ماہرین کا خیال ہے کہ زیادہ تر خواتین کا پردہ بکارت پیدائش کے بعد فطری طور پر آہستہ آہستہ غائب ہونا شروع ہو جاتا ہے۔



لہذا اس پردے کی عدم موجودگی ہر گز اس بات کا ثبوت نہیں کہ لڑکی بدکار ہے۔ (ذاکر: مبین: Bechtel:Hyde)

### پستان یا چھاتیاں (Breasts)

بلوغت میں بچیوں کے جسم میں بھی بہت سی تبدیلیاں آتی ہیں۔ ان میں ایک اہم تبدیلی سینے کا ابھار ہے۔ یہ ایک طبعی کیفیت ہے۔ یہ کیفیت لڑکی کو عورت بنانے اور مادریت کے لیے تیار کرنے کی ابتدائی منزل ہے۔ عورت کے سینے کا ابھار حسن کی علامت سمجھی جاتی ہے۔ عورت کے جسم میں پستان سب سے زیادہ نمایاں جنسی خصوصیت ہے۔ نہ صرف مرد بلکہ عورتیں بھی ان کو جنسی علامت سمجھتی ہیں۔ عورتوں کے پستان چھوٹے بھی ہو سکتے ہیں اور بڑے بھی۔ بعض علاقوں مثلاً فرانس میں چھوٹے اور سمارٹ پستان زیادہ پسندیدہ ہیں جبکہ بہت سے دوسرے علاقوں میں بڑے پستان حسن کی علامت ہیں۔ اسی طرح بعض افراد کو بڑے پستان پسند ہیں اور بعض مرد چھوٹے اور سمارٹ پستانوں کے عاشق ہوتے ہیں۔ عورت کے پستانوں کے چھوٹا بڑا ہونے میں موروثیت، جسم میں نسوانی ہارمون کی افزائش اور عام صحت کا دخل ہے۔

جن علاقوں میں بڑے پستان پسند کیے جاتے ہیں وہاں ان کو بڑھانے کی بھرپور کوشش کی جاتی ہے۔ وہاں ہر خاتون کی خواہش ہوتی ہے کہ اس کے پستان بڑے ہوں۔ مغرب میں خصوصاً امریکہ میں پستانوں کو بڑا کرنے کے بہت سے طریقے آزمائے جا چکے ہیں جن میں سرجری بھی شامل ہے۔ مگر کوئی خاطر خواہ کامیابی حاصل نہیں ہوئی۔

برتھ کنٹرول کی گولیوں میں نسوانی ہارمون شامل ہوتے ہیں ان کے استعمال کے بعد پستان کے سائز میں کسی حد تک اضافہ ہو سکتا ہے۔ اسی طرح سلی کون (Silicon) کے انجکشن دے کر بھی پستانوں کو مصنوعی طور پر بڑھایا جاسکتا ہے۔ ایسٹروجن (Estrogen) کریم ملنے سے بھی پستان کچھ بڑے ہو جاتے ہیں۔ سرجری کی مدد سے بھی ان کو بڑا کیا جاتا ہے مگر سرجری میں بہت سے خطرات موجود ہیں۔ یہ سرجری مہنگی بھی ہے۔ نیز ایسی سرجری عموماً شادی کے بعد کی جاتی ہے۔ اس طرح کچھ لوگ وکیوم (Vacume) کے ذریعے بھی پستان بڑھانے کا دعویٰ کرتے ہیں۔ یہ سسٹم پاکستان میں بھی موجود ہے مگر اس سے کوئی لمبا چوڑا فرق نہیں پڑتا مگر Try کرنے میں کیا حرج ہے۔ تاہم شادی کے بعد اور خصوصاً بچہ کی پیدائش کے بعد اکثر خواتین کے پستان بڑے ہو جاتے ہیں۔ بعض خواتین کے پستان نرم اور ڈھیلے ہوتے ہیں ان کو ورزش سے ذریعے سخت کیا جاسکتا ہے۔

گذشتہ دنوں کشمیر سے ایک 26 سالہ غیر شادی شدہ لڑکی نے مجھے کال کیا۔ وہ اپنے بڑے پستان کی وجہ سے پریشان تھی۔ عموماً بڑے پستان عورت کے حسن کو دوہلا کرتے ہیں مگر اگر یہ بہت بڑے ہوں تو ان کو سنبھالنا مشکل ہو جاتا ہے۔ اس صورت میں آپریشن کے ذریعے ان کو چھوٹا کیا جاسکتا ہے۔ مگر کنواری بچیوں کو اس کا مشورہ نہیں دیا جاسکتا۔ کیونکہ بعض صورتوں میں آپریشن کے نشان نظر آتے ہیں۔ اس طرح خاوند کسی غلط فہمی کا شکار ہو سکتا ہے۔ بعض اوقات ایک پستان کچھ بڑا اور دوسرا کچھ چھوٹا ہوتا ہے۔ یہ ایک نارمل چیز ہے نہ کہ کوئی بیماری۔ اس کے علاج کی ضرورت نہیں لیکن اگر فرق بہت زیادہ ہو تو شادی کے بعد سرجری کی مدد لی جاسکتی ہے۔



اسی طرح بعض اوقات ایک پستان زیادہ حساس ہوتا ہے اور دوسرا کم، یہ بھی ایک نارمل چیز ہے۔ بعض بچیوں کے پستانوں کے نیپلز (Nipples) کے باہر Areola (ڈارک گول دائرہ) کے گرد کچھ بال اگ آتے ہیں۔ یہ بھی ایک نارمل چیز ہے۔ اس کے علاج کی ضرورت نہیں۔ تاہم اگر چاہیں تو ان کو آسانی سے لیزر سے صاف کرایا جاسکتا ہے۔

بہت سی بچیاں پستانوں کے تناؤ سے نجات حاصل کرنے اور اپنی شخصیت کو پرکشش بنانے کے لیے ”برا“ کا استعمال کرنے لگتی ہیں۔ بعض اوقات وہ تنگ ”برا“ پہنتی ہیں تاکہ تناؤ سے نجات حاصل ہو سکے مگر یہ طریقہ ٹھیک نہیں کیونکہ تنگ ”برا“ سے پستانوں کی نشوونما رک سکتی ہے۔ بعض بچیاں بہت ڈھیلی ”برا“ استعمال کرتی ہیں وہ بھی درست نہیں، اس سے پستان لٹک جاتے ہیں لہذا ”برا“ نہ بہت تنگ ہو نہ بہت ڈھیلی بلکہ پستانوں کے سائز کے مطابق ہو۔ (دستور: کیول دھیر)

### چھاتی کا کینسر (Breast Cancer)

چھاتی کا کینسر پوری دنیا میں عام ہے۔ عورتوں کے کینسر میں 25 فیصد خواتین صرف چھاتی کے کینسر کا شکار ہیں۔ امریکہ میں 10 فیصد عورتیں اس مرض میں مبتلا ہیں وہاں ہر سال 41 ہزار خواتین اس بیماری سے مرتبی ہیں۔ ہمارے ہاں یہ بیماری نسبتاً کم ہے۔ یہ بیماری 40 تا 60 سال کی عمر کی خواتین میں عام ہے۔ اگر کسی عورت کی دادی، مانی، ماں یا بہن کو یہ بیماری تھی تو ایسی عورت کو اس بیماری کا نسبتاً زیادہ خطرہ ہوتا ہے۔

تاہم وہ عورتیں جو چھوٹی عمر میں بچے پیدا کر لیتی ہیں اور وہ خواتین جو بچوں کو اپنا دودھ (Breast Feeding) پلاتی ہیں وہ اس بیماری سے نسبتاً محفوظ رہتی ہیں۔ اگر اس بیماری کا ابتدائی منزل (Stage) میں علم ہو جائے تو 10 میں سے 9 مریض صحت یاب ہو جاتے ہیں۔ اس بیماری کی تشخیص آپ خود بھی کر سکتے ہیں۔ لہذا ضروری ہے کہ ہر خاتون اپنی چھاتی کا باقاعدہ معائنہ کرے۔ یہ معائنہ ہر ماہ میں ایک بار ضرور ہونا چاہیے تا کہ جتنی جلدی علم ہوگا علاج بھی اتنا ہی آسان ہوگا۔ معائنہ ماہواری کے دوران نہ ہونا چاہیے کیونکہ اس دوران میں چھاتیوں میں فطری طور پر گومڑ / گٹھی (Lumps) موجود ہوتے ہیں۔ لہذا معائنہ ماہواری کے آگے پیچھے کیا جائے۔ (Woman's Body)

### چھاتی کا معائنہ (Breast Examination)

ماہانہ معائنہ کے لیے اپنی قمیض اتار کر ایک بڑے آئینے کے سامنے کھڑی ہو جائیں۔ بازو دونوں طرف پہلوؤں میں لٹکے ہوں اور پھر باری باری اپنے دونوں پستانوں کو بغور دیکھیں کہ کہیں پستانوں کی بیرونی طرف کوئی ماہواری اور بے ضابطگی Irregularities in outline of breast تو نہیں۔ کہیں کوئی گڑھا (Dimple) جھریاں Puckering یا کوئی سوجن (Swelling) وغیرہ تو نہیں۔ پھر بازو سر سے اوپر اٹھالیں اور دوبارہ ان چیزوں کو چیک کریں۔ دیکھیں کہ نپلز (Nipples) میں تو کوئی تبدیلی نہیں آئی۔ اگر کوئی ماہواری یا بے ضابطگی وغیرہ نظر آئے تو فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔ پھر ہتھیلی کو نپلز کے اوپر رکھ کر آرام سے دبائیں۔ عموماً



پھر ایک ایک نپل کو انگوٹھے اور انگلی میں پکڑ کر دبائیں اور دیکھیں کہ کہیں خون یا دوسرا مواد تو نہیں نکلا۔ نکلے تو ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

اب بستر پر لیٹ جائیں۔ دائیں کندھے کے نیچے تکیہ یا تولیہ Fold کر کے رکھ لیں۔ دائیں ہاتھ کو سر کے نیچے رکھ لیں اور پھر بائیں ہاتھ سے اپنے دائیں پستان آہستہ آہستہ دبائیں اور چیک کریں۔ پستان کے ہر حصہ (Part) کو دب کر چیک کریں کہ آیا کوئی گومڑا / گٹھی (Lumps) تو نہیں۔ چیک کرتے وقت پستان کی کوئی جگہ نہ چھوڑیں۔ پھر اسی طرح بائیں پستان کو چیک کریں۔ اب تکیہ یا تولیہ کو بائیں کندھے کے نیچے رکھیں اور بائیں ہاتھ کو سرے کے نیچے اور دائیں ہاتھ سے پہلے کی طرح تفصیل کے ساتھ بائیں پستان کو چیک کریں۔ گومڑا کی صورت میں فوراً ڈاکٹر کو دکھائیں۔ بعض اوقات گومڑا خطرناک نہیں ہوتے تاہم ہر بار اپنا معائنہ کرنے کے بعد آپ کو خوشی ہوگی کہ آپ بالکل ٹھیک ہیں۔

بڑے پستانوں والی خواتین جنسی طور پر زیادہ پر جوش ہوتی ہیں۔۔۔؟

عموماً خیال کیا جاتا ہے کہ بڑے پستان والی عورت زیادہ جنسی جذبات رکھتی ہیں اور وہ جنسی طور پر زیادہ سرگرم، فعال اور پر جوش ہوتی ہے۔ جبکہ چھوٹے پستان والی عورتیں جنس Sex کے معاملے میں بہت زیادہ پر جوش نہیں ہوتیں۔ جبکہ ریسرچ سے ثابت ہو چکا ہے کہ پستانوں کے سائز کا عورت کی جنسیت کے ساتھ ہرگز کوئی تعلق نہیں۔ چھوٹے پستان والی عورت جنسی لحاظ سے بہت پر جوش ہو سکتی ہے جبکہ بڑے پستان والی عورت بالکل

تاہم جنسی لحاظ سے حساسیت کے لحاظ سے پستانوں کا نمبر تیسرا ہے جس کا سائز کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔  
 اگرچہ بڑے پستان دیکھنے میں خوبصورت لگتے ہیں (ہر فرد کو نہیں) مگر عورت کی بھرپور ازدواجی زندگی میں  
 پستانوں کے سائز کی کوئی خاص اہمیت نہیں بلکہ طریقے اہم ہیں۔ جن کا ہم نے اپنی اگلی کتاب ”ازدواجی خوشیاں“  
 میں تفصیل کے ساتھ ذکر کیا ہے۔ (دستور)

**چھوٹے پستان میں دودھ کی کمی ہوتی ہے۔۔۔؟**

کچھ عرصہ قبل ایک صاحب نے مجھے کال کیا۔ ان کی نئی نئی شادی ہوئی تھی۔ وہ اپنی بیوی کے ساتھ پستان  
 کے حوالے سے فکر مند تھے جو کہ ان کے خیال میں بہت چھوٹے تھے۔ ان کو بتایا گیا کہ پستان کے سائز کا عورت کی  
 جنسی زندگی کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ ان کو اصل فکر اس بات کی تھی کہ آیا ان میں اتنا دودھ آئے گا کہ ان کے بچوں کا  
 پیٹ بھر سکے۔ یعنی کیا وہ بھرپور انداز سے بچوں کو دودھ پلا سکے گی۔ پستان چاہے کتنے ہی چھوٹے کیوں نہ ہوں  
 دودھ پیدا کرنے میں کوتاہی نہیں کرتے۔ کسی اور وجہ سے دودھ میں کمی ہو سکتی ہے مگر پستان کے چھوٹے ہونے سے  
 دودھ میں کمی نہیں ہوتی۔

**خواتین میں خود لذتی (Masturbation)**

مردوں کی طرح عورتیں بھی جنسی تسکین کے لیے خود لذتی کرتی ہیں۔ معروف محقق کنسے (Kinsey) کے  
 مطابق مردوں کی نسبت کم عورتیں خود لذتی کرتی ہیں۔



شیری ہائٹ کے سروے کے مطابق 82 فیصد امریکی عورتیں خود لذتی کرتی ہیں جبکہ 95 فیصد آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ مرد بلوغت کے ابتدائی دور میں زیادہ مشت زنی کرتے ہیں جبکہ امریکی عورتیں زیادہ تر 30 سال کی عمر کے بعد خود لذتی کرتی ہیں۔ ایک اور سروے کے مطابق امریکہ میں خود لذتی کرنے والی 18 سالہ لڑکیوں کی تعداد 59 فیصد ہے جبکہ 18 سالہ لڑکوں کی تعداد 80 فیصد ہے۔ ایک اور رپورٹ کے مطابق مغرب میں زیادہ عورتیں 40 یا 50 سال کی عمر میں زیادہ خود لذتی کرتی ہیں۔ 1985 کی ایک ریسرچ کے مطابق امریکہ میں 66 فیصد غیر شادی شدہ اور 56 فیصد شادی شدہ عورتیں خود لذتی کرتی ہیں۔

امریکہ میں عورتوں کو خود لذتی کی باقاعدہ ٹریننگ دی جاتی ہے تاکہ اگر خاوند بیوی کو مطمئن نہ کر سکے تو وہ خود ہی اپنے آپ کو جنسی سکون مہیا کر سکیں۔ ہمارے ہاں پاکستان میں خواتین میں خود لذتی کی عادت کم ہے۔ میرے پاس صرف ایک بچی اس مسئلے کے علاج کے لیے آئی۔ تاہم میری ایک شاگرد خاتون ماہر نفسیات کا خیال ہے کہ ہمارے ہاں بھی خواتین میں خود لذتی کچھ کم نہیں۔ عورتیں مباشرت میں تقریباً 5 تا 10 منٹ میں آرگیزم حاصل کرتی ہیں۔ شیری ہائٹ کے سروے کے مطابق خود لذتی میں عورتیں 4 منٹ میں جنسی عروج (Orgasm) حاصل کر لیتی ہیں۔ عام لوگوں کا خیال ہے کہ عورتیں زیادہ تر فرج (Vagina) میں کوئی چیز داخل کر کے خود لذتی کرتی ہیں جبکہ حقیقت میں ایسا نہیں۔ کنسے اور ہائٹ کی ریسرچ اور دوسرے سروے کے مطابق 90 فیصد سے زیادہ عورتیں بظر (Clitoris) کو مشتعل (Stimulate) کر کے خود لذتی کرتی ہیں کیونکہ عورتوں کا جنسی لحاظ سے سب سے

بظہر عورت کے اندام نہانی کے اندرونی لبوں (Labia Minora) کے بالکل اوپر والے حصے میں مرغی کی کھنی کی طرح کا ہوتا ہے۔ جو کہ جنسی اشتعال (Stimulation) میں اکڑ جاتا ہے اور آرگیزم سے پہلے جنسی عروج میں ایک دم ڈھیلا پڑ جاتا ہے۔ ہائٹ کے سروے کے مطابق صرف 1.5 فیصد امریکی عورتیں فرج میں کوئی چیز داخل کر کے خود لذتی کرتی ہیں۔

اگرچہ زیادہ تر عورتیں بظہر کو مشتعل کر کے آرگیزم یا جنسی عروج حاصل کرتی ہیں۔ ہائٹ کے سروے کے مطابق کچھ امریکی خواتین فرج کے اندر بھی کوئی چیز داخل کرتی ہیں۔ بہت تھوڑی تعداد مقعد (Anus) اور پیشاب کی نالی میں کوئی چیز ٹھونس کر بھی جنسی لطف حاصل کرتی ہے۔ مقعد اور پیشاب کی نالی میں کوئی چیز ٹھونسنے کا خطرناک ہو سکتا ہے۔ اس سے ہر صورت بچا جائے۔

### خواتین کا احتلام

جس طرح مردوں کو احتلام ہوتا ہے اس طرح عورتوں کو بھی جنسی خواب آتے ہیں۔ اس کیفیت میں عورت کے بظہر (Clitoris) کا سائز بڑھ جاتا ہے اور فرج (Vagina) میں چکنا چٹ (Lubrication) پیدا ہو جاتی ہے اور عورت آرگیزم یعنی جنسی عروج حاصل کر لیتی ہے۔ اس صورت میں عورت پر غسل فرض نہیں ہوتا۔ لیکن اگر عورت کی فرج سے پانی خارج ہو تو غسل فرض ہوگا۔

ام المؤمنین حضرت ام سلمہؓ فرماتی ہیں کہ انہوں نے عرض کیا کہ یا رسول اللہ ﷺ! اللہ حق بات کرنے سے



کیا جب عورت کو احتلام ہو تو اس پر نہانا واجب ہے۔ آپ ﷺ نے فرمایا۔ ہاں، جب پانی دیکھے (بخاری، مسلم)  
تاہم اس سے روزہ نہیں ٹوٹتا۔

### حیض یا ماہواری کا خون (Menses)

میں کلب سے واپس آیا ہی تھا کہ بیوی نے مجھے بتایا کہ میری ایک کزن آج بے ہوش ہو گئی تھی اور اسے  
ڈاکٹر کے پاس لے جایا گیا۔ میں پریشان ہو گیا اور فوراً ڈاکٹر سے رابطہ کیا تو معلوم ہوا کہ اس کو پہلی بات حیض یا  
ماہواری کا خون (Menses) آیا چونکہ اسے اس کا کوئی علم نہ تھا جس کی وجہ سے وہ خون دیکھ کر خوف زدہ ہو گئی۔  
بچی جب بلوغت کی منزل میں داخل ہوتی ہے تو اس کے جسم میں اہم ترین تبدیلی یہ آتی ہے کہ اسے حیض کا خون آنے  
لگتا ہے۔ جو کہ ایک فطری وظیفہ (Function) ہے۔ یہ خدا کا انعام ہے کہ اس سے عورت کی تکمیل ہو جاتی ہے  
اور وہ ماں بننے کے قابل ہو جاتی ہے۔ ماں جو دنیا میں سب سے محترم ہستی ہے، جس کے قدموں میں جنت ہے۔

حیض عموماً 6 تا 16 سال کی عمر میں شروع ہوتا ہے۔ زیادہ تر بچیوں کو 10 تا 14 سال کے دوران شروع  
ہوتا ہے جو عموماً 2 تا 8 دن اور زیادہ تر 4 تا 6 دن جاری رہتا ہے۔ اگر یہ 18 سال کے بعد بھی شروع نہ ہو تو کسی ڈاکٹر  
سے مشورہ کیا جائے۔ بچیوں کو اس عمر سے پہلے اس کا علم ہونا چاہیے تاکہ وہ خوف زدہ ہو کر بے ہوش نہ ہو جائیں۔  
حیض کی مدت اسلام میں کم از کم تین دن اور تین راتیں ہیں یعنی پورے 72 گھنٹے اور زیادہ سے زیادہ 10 دن  
اور 10 راتیں امام مالکؒ اور امام شافعیؒ کے نزدیک ایک حیض کی زیادہ سے زیادہ مدت 15 دن ہے جبکہ امام ابو

حنیفہؒ کے نزدیک 10 دن ہے۔ Copyright www.noorclinic.com Book1 Page: 149

حیض کے علاوہ بیماری کی وجہ سے بھی خون آتا ہے جسے استحاضہ کہتے ہیں اور بچے کی پیدائش کے بعد آنے والا خون نفاس کہلاتا ہے۔ (مبین)

حیضی چکر (Menses Cycle) عموماً 28 دن کا ہوتا ہے۔ یعنی ہر 28 دن کے بعد حیض آتا ہے۔ مگر بعض خواتین کا یہ چکر کم دنوں (22 دن) اور بعض کا زیادہ (40) دن کا بھی ہو سکتا ہے۔ تاہم یہ بدل بھی سکتا ہے یعنی کبھی 28 دن اور کبھی 32 دن کا۔ یہ سب کچھ نارمل ہے۔ ماہواری کے شروع میں سرخ اور سیاہی مائل خون آتا ہے۔ یعنی یہ خون بالکل سرخ نہیں ہوتا۔ شروع میں یہ زیادہ آتا ہے مگر ایک آدھ دن بعد اس کی مقدار کم ہو جاتی ہے۔ تیسرے چوتھے دن اس کی رنگت بدل جاتی ہے۔ حتیٰ کہ یہ رطوبت ختم ہو جاتی ہے۔ اس کی مقدار سب لڑکیوں میں برابر نہیں ہوتی۔ کسی کا زیادہ اور کسی کا کم۔ حیض سارا خون نہیں ہوتا۔ اس میں 50 فیصد خون اور باقی دوسرا مواد ہوتا ہے اور یہ خون دوسرے خون کی طرح جمتا نہیں۔ حمل کے دوران ماہواری کا خون بند ہو جاتا ہے۔ مگر بعض اوقات جاری رہتا ہے۔ ایسا بہت ہی کم ہوتا ہے۔ اس میں پریشان ہونے کی ضرورت نہیں اور نہ ہی اس کا علاج کرانے کی ضرورت ہے۔ حیض کا سلسلہ عموماً 45 سال تک چلتا ہے اور پھر بند ہو جاتا ہے۔

کبھی کبھار ماہواری کا سلسلہ شروع ہونے کے وقت اس کے چکر (Cycle) میں گڑبڑ پیدا ہو جاتی ہے۔ بعض لڑکیوں کو زندگی میں پہلی بار ماہواری آنے کے بعد دوسری بار یا اگلی بار ماہواری 28 دن کے بعد نہیں آتی بلکہ کئی ہفتے یا کئی ماہ بعد آتی ہے۔ اس کے برعکس کچھ لڑکیوں میں شروع ہی سے ماہواری باقاعدہ ٹھیک وقت پر آنے لگتی ہے۔



جن لڑکیوں کو شروع شروع میں ماہواری ٹھیک وقت پر نہیں آتی انہیں بھی کچھ مدت بعد اپنے آپ ہی ماہواری ٹھیک وقت پر اور باقاعدہ ہونے لگتی ہے۔ بلوغت کے ابتدائی دور میں ماہواری عموماً بے قاعدہ ہوتی ہے۔ تاہم اگر ماہواری میں بہت زیادہ بے قاعدگی یا خون کا اخراج لگاتار ہو یا خون کا اخراج بہت زیادہ مقدار میں ہونے لگے تو کسی اچھے ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ (کیول دھیر)

ماہواری کا چکر (Menstrual Cycle) معمولی بیماری مثلاً زکام وغیرہ سے ڈسٹرب ہو جاتا ہے۔ اس طرح ٹینشن (Tension)، اداسی، افسردگی (Depression)، تشویش اور بے چینی (Anxiety)، ذہنی دباؤ (Stress)، خوف، صدمہ، سفر اور عمومی خراب صحت کی وجہ سے بھی ڈسٹرب ہو کر بند ہو جاتا ہے۔ لہذا ان دنوں آپ کی صحت اچھی ہونی چاہیے اور آپ کو ذہنی طور پر پرسکون ہونا چاہیے۔

ماہواری کے چکر (Menses Cycle) کے دوران عورت کے موڈ میں تبدیلیاں آتی ہیں مثلاً بیض ریزی (Ovulation) کے وقت عورت کا موڈ مثبت (Positive) ہوتا ہے۔ اس کا اعتماد (Self Confidence) اور خود توقیری یا شخصی احترام (Self Esteem) عروج پر ہوتے ہیں۔ مگر ماہواری سے 2 تا 7 دن پہلے موڈ منفی (Negative) ہو جاتا ہے۔ اس دوران خواتین کی بہت بڑی تعداد 75 فیصد سے بھی زیادہ شدید ٹینشن (Tension)۔ اداسی و افسردگی (Depression)، تشویش اور بے چینی (Anxiety)، چڑچڑاپن (Irritability)، تھکاوٹ، موت اور اپناج ہونے کا شدید خوف محسوس کرتی ہیں۔

سرور کے علاوہ ان کی خود توقیری (Self steem) اور خود اعتمادی (Self Confidence) بہت پست ہو جاتی ہیں۔ یہ علامات PMS یعنی Premenstrual Syndrome کہلاتی ہیں۔ ان دنوں عورتوں میں جرائم کی شرح بڑھ جاتی ہے۔ فرانس میں ان دنوں میں ہونے والے جرائم پر PMS کی وجہ سے سزا میں نرمی برتی جاتی ہے چنانچہ مشہور امریکی ڈاکٹر Edgar Berman نے کہا تھا کہ کوئی عورت موڈ کی اس تبدیلی کی وجہ سے کسی اہم عہدے کے لیے ناموزوں (Unfit) ہے۔ (Hyde) اسی لیے اسلام میں مرد کو خاندان کا سربراہ (قوام) بنایا ہے۔ اور زندگی کی زیادہ اہم ذمہ داریاں عورت کی بجائے مرد کے کندھوں پر ڈالی گئی ہیں۔ اس لیے اسلام میں کسی ملک میں عورت کی سربراہی کی گنجائش نہیں۔ ماہواری سے پہلے ان علامات (Symptoms) کے علاج کے لیے Progesterone Therapy کی سفارش کی جاتی ہے۔

حیض ایک ناپاک چیز ہے جس کیڑے کو یہ خون لگ جائے اسے دھو کر پاک کیا جائے۔ حضرت اسماء بنت ابوبکر روایت کرتی ہیں کہ ایک عورت نے رسول اللہ ﷺ سے پوچھا کہ جس کیڑے کو حیض لگ جائے تو کیا کریں۔ حضور ﷺ نے فرمایا کہ اس کو چٹکیوں سے مل کر پانی سے دھو ڈالنا چاہیے اور پھر اس میں نماز ادا کی جائے۔ (بخاری، مسلم)

ایک مسلمان خاتون جتنے دن حیض کی حالت میں رہے اتنے دن نماز نہ پڑھے، روزے ہوں تو روزے نہ رکھے لیکن روزے بعد میں قضا رکھنے فرض ہیں۔ البتہ اتنے دنوں کی نمازیں معاف ہیں۔ حضور ﷺ کا ارشاد ہے۔

فرمایا کہ جن دنوں میں حیض آئے ان میں نماز چھوڑ دے، پھر نہائے اور ہر نماز کے وقت وضو کرے اور نماز پڑھے اور روزے رکھے۔ (ابوداؤد)



البتہ استحاضہ میں نہ نماز معاف ہے نہ روزے اور نہ ہی مباشرت حرام ہے۔

حائضہ عورت کے ساتھ مباشرت قطعی حرام ہے۔ 1990ء کی ایک امریکی ریسرچ سے معلوم ہوا کہ حیض میں مباشرت سے میاں بیوی دونوں کو جنسی بیماریاں ایڈز وغیرہ لگنے کا خطرہ بہت بڑھ جاتا ہے۔ (Stefan) اگر مباشرت کر لی جائے تو سخت گناہ ہے۔ قرآن مجید میں ارشاد ہے کہ

”اے محبوب تم سے حیض کے بارے میں لوگ سوال کرتے ہیں تم فرما دو وہ گندی چیز ہے۔ تو حیض میں عورتوں سے بچو۔ ان سے قربت نہ کرو جب تک وہ پاک نہ ہو لیں۔ تو جب پاک ہو جائیں تو ان کے پاس اس جگہ آؤ جس کا اللہ پاک نے تمہیں حکم دیا ہے۔ بے شک اللہ دوست رکھتا ہے تو بہ کرنے والوں کو اور دوست رکھتا ہے پاک ہونے والوں کو۔“ (سورہ البقرہ 222)

اسی طرح حضرت ابن عباسؓ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا جب کوئی شخص اپنی بیوی سے حیض میں مباشرت کرے تو نصف دینار صدقہ دے۔ (ترمذی)

اگرچہ اسلام میں حائضہ عورت سے مباشرت بالکل منع ہے مگر اس کے جسم کے دوسرے حصوں سے لطف اندوز ہونے کی اجازت ہے۔ حدیث نبوی ﷺ ہے۔

حضرت انس بن مالکؓ فرماتے ہیں کہ یہودیوں میں کسی عورت کو حیض آتا تو اسے نہ اپنے ساتھ کھلاتے نہ اپنے ساتھ گھروں میں رکھتے۔ صحابہ کرامؓ نے رسول کریم ﷺ سے سوال کیا تو اس پر رسول اللہ ﷺ نے ارشاد

فرمایا۔ مباشرت کے سوا ہر شے کرو۔ Copyright www.noorclinic.com Book1 Page: 153

اس کی خبر یہودیوں کو پہنچی تو کہنے لگے نبی ہماری ہر بات کے خلاف کرنا چاہتا ہے۔ (مسلم، بخاری) اس طرح حضرت معاذ بن جبلؓ نے عرض کی۔ یا رسول اللہ ﷺ میری عورت حیض میں ہو تو میرے لیے کیا چیز اس سے حلال ہے۔ فرمایا تہبند (ناف) سے اوپر اور اسے بچنا بہتر ہے۔ (ابوداؤد)

حائضہ عورت کے لیے ہر چیز جائز ہے۔ سوائے نماز، روزہ، خانہ کعبہ کے اندر جانا۔ اس کا طواف کرنا، سجدہ شکر اور سجدہ تلاوت کے۔ اسی طرح ایسی عورت قرآن مجید کو نہ چھوئے، نہ پڑھے البتہ قرآن سن سکتی ہے۔

ماہواری کے چند دنوں میں اگر تھوڑی سی احتیاط برتی جائے تو مناسب ہوگا۔ اس دنوں میں نیند ٹھیک آنی چاہیے تاکہ دن کے وقت بے چینی محسوس نہ ہو۔ لڑکی اگر ماہواری کو عام روٹین کی چیز سمجھ کر پریشان نہیں ہوتی اور ہمیشہ کی طرح دن بھر اپنے کاموں میں مصروف رہتی ہے تو یقیناً وہ رات کو نیند کے مزے لوٹے گی۔

ماہواری کے دنوں میں خوراک تھوڑی سے تبدیل کر لی جائے۔ عام دنوں کے مقابلے میں اسے ٹھوس کی جگہ نرم اور ہلکی خوراک لینی چاہیے۔ دودھ پھلوں کا رس اور پانی کی زیادہ مقدار لینی چاہیے۔ ہری تازہ سبزی اور پھلوں کا زیادہ استعمال کرنا چاہیے۔ تلی ہوئی ثقیل اشیاء کے استعمال سے پرہیز کرنا چاہیے۔ خوراک سادہ اور زود ہضم ہو۔

ماہواری کے دنوں میں جسم کے اندر کچھ خاص قسم کے غدود درطوبت خارج کرتے ہیں اور ان کی وجہ سے پسینے سے ہلکی بدبو آنے لگتی ہے۔ جو نہ صرف اپنے آپ کو بلکہ دوسروں کو بھی بری لگتی ہے۔ اس بدبو سے محفوظ رہنے کے لیے جسم پر خوشبودار پاؤڈر یا کوئی خوشبودار سپرے وغیرہ استعمال کیا جاسکتا ہے۔



ماہواری کے خون سے جسم اور کپڑوں کو بچانے کے لیے کئی قسم کے پیڈ استعمال میں لائے جاتے ہیں۔ یہ ”سینیٹری ٹاول“ بازار میں فروخت ہوتے ہیں۔ اس قسم کی پیڈ زیادہ صاف ستھرے، آرام دہ اور جراثیم سے پاک ہوتے ہیں اور اس کے استعمال سے کافی سہولت ہو جاتی ہے۔ یہ پیڈ اس طرح کے بنے ہوتے ہیں کہ یہ خون کو جذب کر لیتے ہیں۔ بہت سی بچیاں بازاری پیڈ کی بجائے گھر کے تیار شدہ روئی اور کپڑے کے پیڈ استعمال کرتی ہیں۔ ایسے پیڈ بناتے وقت دھیان رکھا جائے کہ روئی اور کپڑا صاف ستھرا ہو۔ کھر درانہ ہو، جراثیم سے پاک ہو اور خون کو اچھی طرح جذب کر سکے۔

لگاتار ایک پیڈ استعمال کرنے کہ بجائے پیڈ کو بدلنا چاہیے۔ ایک پیڈ کو زیادہ دیر استعمال کرنے کی صورت میں بدبو پیدا کرتا ہے اور خارش وغیرہ بھی ہو سکتی ہے جو بعد ازاں بڑھ سکتی ہے۔

**ماہواری ایک تکلیف دہ امر ہے۔۔۔؟**

اکثر خواتین کی ماہواری نارمل ہوتی ہے اور انہیں کوئی خاص تکلیف نہیں ہوتی۔ البتہ کچھ خواتین ماہواری کے دوران کمر درد، ہمر درد، پیٹ اور پیٹرو Pelvic Region کے درد، متلی اور پریش Pressure کے احساس کی شکایت کرتی ہیں۔ اس سلسلہ میں سب سے اہم مسئلہ ماہواری کا درد کے ساتھ آنا ہے۔ تھوڑا بہت درد تقریباً ہر عورت کبھی نہ کبھی محسوس کرتی ہے یہ سب کچھ نارمل ہے۔ ان دردوں کو اسپرین یا پیناڈال وغیرہ سے کنٹرول کیا جاسکتا ہے۔ (کیول دھیر)

ماہواری کے دنوں میں پیدا ہونے والی تکلیف وہ حالت نہ سنگین ہوتی ہے اور نہ ہی مستقل۔ اس لیے لڑکی کو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں بلکہ ایسی تکلیف کو عام سمجھ کر اپنے آپ کو معمول کے کاموں میں مصروف رکھنا چاہیے۔ جو لڑکیاں ایسی تکلیف کو زیادہ محسوس کرتی ہیں اور اکثر لیٹی رہتی ہیں وہ عموماً ذہنی تناؤ (Stress) کا شکار ہو کر تکلیف وہ حالت میں پھنس جاتی ہیں۔

ماہواری کا آنا کسی بھی لڑکی کے لیے کسی بھی طرح تشویش کا باعث نہیں ہونا چاہیے۔ لڑکی کو بخوبی سمجھ لینا چاہیے کہ یہ قدرت کا ایک عام جسمانی عمل (Process) ہے۔ عموماً اسے بتایا جاتا ہے کہ ماہواری کے دنوں میں لڑکی کی ذہنی اور جسمانی حالت ایک بیمار جیسی ہوتی ہے اور ان دنوں اسے زیادہ آرام کرنا چاہئے۔ یہ بھی محض ایک غلط فہمی ہے۔ ماہواری کے دنوں میں اس کی حالت ایک مریض جیسی نہیں ہوتی بلکہ جوان ہوتی ہوئی لڑکی کے لیے تو یہ اس کے صحت مند ہونے کی علامت ہوتی ہے۔ اس کے ذریعے نشوونما حاصل کرنے کا عمل ہوتا ہے۔ اس لیے اسے اپنے آپ کو بیمار سمجھ کر بستر پر لیٹے نہیں رہنا چاہئے۔ بلکہ عام دنوں کی طرح روزمرہ کے کام کاج میں حصہ لینا چاہیے۔ اس سے وہ اپنے قدرتی ماحول میں مصروف رہ کر غیر قدرتی پن محسوس نہیں کرتی۔

بعض بچیوں کو حیض تکلیف دہ ہوتا ہے جو کہ ایک بیماری Dysmenorrhea ہے۔ یہ دو طرح کا ہوتا ہے پہلی قسم میں تکلیف رحم (Uterus) کے اعضا کی آٹھن کی وجہ سے ہوتا ہے۔ اس کا سبب موروٹی، جسمانی اور نفسیاتی بھی ہو سکتا ہے۔ یہ عموماً نو جوانی کے آغاز میں ہوتا ہے۔ جبکہ دوسری قسم میں نسبتاً بڑی عمر میں تکلیف ہوتی



حیض کا درد اکثر نفسیاتی ہوتا ہے۔ اکثر بچیوں نے سن رکھا ہوتا ہے کہ حیض سے تکلیف ہوتی ہے۔ اس لیے وہ حیض کے آنے کے آغاز سے ہی اس سے خوف زدہ ہوتی ہیں اور پھر اس خوف کی وجہ سے رحم میں انٹنشن اور تکلیف ہو جاتی ہے۔ بچیوں کو علم ہونا چاہیے کہ عموماً حیض کوئی تکلیف دہ چیز نہیں لہذا وہ پرسکون (Relax) رہیں۔ اس صورت میں ان کو حیض کی تکلیف نہ ہوگی۔ البتہ کچھ خواتین کو ماہواری سے دو تین دن پہلے سردی، کمر کا درد، پیٹ کا درد شروع ہو جاتا ہے اور ان کی چھاتیاں سوج جاتی ہیں۔ کچھ خواتین کو پوری ماہواری کے دوران درد ہوتا ہے۔ یہ سب کچھ نارمل ہے نہ کہ کوئی بیماری۔ اگر تکلیف کچھ زیادہ ہو تو کسی ماہر خاتون ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔

### ماہواری میں نہانا خطرناک ہے۔۔۔؟

ہمارے ہاں خصوصاً کم پڑھی لکھی خواتین میں یہ بات بہت معروف ہے کہ ماہواری کے دنوں میں نہانے اور اعضائے مخصوصہ کو پانی وغیرہ سے صاف کرنے سے نہ صرف بہت سی بیماریاں لگ جاتی ہیں بلکہ موٹاپا بھی ہو جاتا ہے۔ اس لیے اکثر خواتین ان دنوں پانی سے پرہیز کرتی ہیں۔ حالانکہ ماہواری کے دنوں میں لڑکی کو روزانہ اپنے جنسی اعضاء کی صفائی خاص طور پر کرنی چاہیے۔ عضو مخصوصہ کی اچھی طرح صفائی نہ کرنے سے خون کا کچھ نہ کچھ حصہ یہاں جم کر بدبو پیدا کر سکتا ہے۔ لگاتار کئی دن تک صفائی نہ کرنے سے سوزش پیدا ہو سکتی ہے۔ خارش اور بعض اوقات ہلکے زخم بھی ہو سکتے ہیں۔ چنانچہ ماہواری کے دوران غسل یا جسمانی صفائی کے لیے موسم کے مطابق گرم یا ٹھنڈے پانی کا استعمال کیا جاسکتا ہے۔ اس سلسلے میں کسی غلط فہمی کا شکار نہ ہونا چاہیے کہ ماہواری کے دوران نہانا

## مباشرت (Intercourse) ایک تکلیف دہ امر \_\_\_\_\_؟

ازدواجی زندگی کی بنیاد مباشرت ہے۔ اللہ کے نبی ﷺ نے جائز طریقے سے جنسی خواہش کی تکمیل کو صدقہ اور نیکی قرار دیا جس کا زوجین کو ثواب ملتا ہے۔ (صحیح مسلم)

پاکستانی معاشرے میں یہ بات بہت معروف ہے کہ خواتین کے لیے مباشرت ایک تکلیف دہ چیز ہے۔ جس کی وجہ سے اکثر خواتین جنسی عمل سے خوف زدہ ہوتی ہیں۔ یہ خواتین مباشرت سے لطف اندوز نہیں ہوتیں اور اپنے خاوند کے ساتھ بھرپور تعاون نہیں کرتیں۔ جو بیوی مباشرت میں اپنے خاوند کے ساتھ تعاون نہ کرے اللہ کے نبی ﷺ کے ارشاد کے مطابق فرشتے ساری رات اس پر لعنت بھیجتے ہیں۔ (مسلم، بخاری، نسائی)

بنیادی طور پر جنسی عمل میاں بیوی دونوں کے لیے بہت ہی لطف اور سکون دینے والا عمل ہے۔ قرآن مجید میں ارشاد باری تعالیٰ ہے۔ ”اس نے تمہاری ہی جنس سے تمہارے لیے جوڑے پیدا کیے تاکہ ان کے ساتھ مل کر تم سکون و اطمینان حاصل کرو۔ (سورۃ روم آیت 21) اگرچہ شروع میں ایک آدھ بار پردہ بکارت پھٹنے کی وجہ سے خواتین کو کچھ تکلیف ہوتی ہے۔ البتہ بعض خواتین کو مباشرت میں تکلیف ہوتی ہے جو کہ ایک بیماری ہے جسے (Dyspareunia) کہا جاتا ہے۔ اس کی وجہ عموماً یا تو مباشرت کا خوف ہوتا ہے یا پھر فرج (Vagina) میں انفکشن وغیرہ ہوتی ہے۔ بعض اوقات عورت مباشرت کے لیے پوری طرح تیار نہیں ہوتی جس کی وجہ سے اس کی فرج میں مناسب چکنائی (Lubrication) نہیں ہوتی۔ چنانچہ عورت مباشرت میں تکلیف محسوس کرتی ہے۔



اس طرح کبھی کبھار پردہ بکارت مکمل طور پر نہیں پھٹتا، اس سے بھی تکلیف ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ فرج یا اندام نہانی Vulva میں کوئی خرابی مثلاً الرجی یا انفکشن وغیرہ بھی ہو سکتی ہے۔ عموماً مباشرت بذات خود تکلیف دہ امر نہیں۔ اگر بیوی مباشرت کے دوران پرسکون اور ریلیکس (Relax) رہے تو کم آئے گا۔ تاہم بعض اوقات گہرا دخول اور زوردار جھٹکے بھی تکلیف کا سبب بنتے ہیں۔ عموماً مباشرت کی تکلیف پہلی چند مرتبہ کی مباشرت میں ہوتی ہے۔ بعد ازاں لطف ہی لطف۔ (مبین)

### مباشرت کا شرعی طریقہ

مباشرت کے بہت سے طریقے ہیں بلکہ سیکڑوں طریقے معروف ہیں۔ معروف طریقہ مشغری طریقہ ہے اس میں عورت نیچے جبکہ خاوند اوپر ہوتا ہے۔ اگرچہ اس میں دخول آسان ہے مگر اس میں ڈکر (Penis) بظر (Clitoris) کو ٹپچ نہیں کرتا جس کی وجہ سے عورت اس طریقے سے زیادہ لطف اندوز نہیں ہوتی۔ یہ طریقہ سرعت انزال کے لیے بھی بدترین ہے۔ ہمارے ہاں یہ طریقہ ہی سب سے زیادہ استعمال ہوتا ہے۔ بعض لوگ جہالت کی بنا پر اسے اسلامی طریقہ قرار دیتے ہیں جس کی وجہ سے بہت سی خواتین اپنے خاوندوں کو مباشرت کا کوئی دوسرا طریقہ استعمال کرنے کی اجازت نہیں دیتیں۔ حالانکہ اللہ کے نبی ﷺ نے کسی طریقہ کو اسلامی قرار نہیں دیا۔ عورت کے زیادہ جنسی لطف کے لیے مرد نیچے اور عورت اوپر والا طریقہ زیادہ مفید ہے۔ اس میں عورت اپنی مرضی سے بظر (Clitoris) کو ڈکر (Penis) کے ساتھ رگڑ سکتی ہے اور سرعت انزال کے لیے بھی یہ طریقہ مفید ہے۔

مدینہ میں شروع شروع میں مشنری طریقہ کے علاوہ دوسرے طریقے رائج نہیں تھے۔ حضرت جابرؓ بیان کرتے ہیں کہ یہودیوں کا کہنا ہے کہ اگر کوئی شوہر اپنی بیوی سے پیچھے کی طرف رہ کر مباشرت کرے تو ایسی صورت میں بھینگا بچہ پیدا ہوگا چنانچہ ”تمہاری بیویاں تمہاری کھیتیاں ہیں تم اپنی خواہش کے مطابق اپنی کھیتیوں میں جاؤ۔“ اگر کوئی چاہے تو پیچھے کی طرف رہ کر مباشرت کر سکتا ہے لیکن مباشرت صرف ایک راستے (فرج) سے ہونی چاہیے۔ (مسلم) یہودیوں کے اثر کی وجہ سے مدینہ میں انصار مشنری طریقے کے علاوہ دوسرے طریقوں کو جائز نہیں سمجھتے تھے حتیٰ کہ قرآن مجید میں آیت نازل ہوئی۔ ”تمہاری عورتیں تمہاری کھیتی ہیں تو تم اپنی کھیتی میں جس طرح چاہو آؤ۔“ (سور البقرة آیت 223) البتہ متعدد میں دخول قطعی حرام ہے۔

## آرگیزم (Orgasm)

جنسی لطف کی انتہا کو آرگیزم کہا جاتا ہے۔ مرد اور عورت کے آرگیزم میں فرق ہے۔ مرد کے آرگیزم کے فوراً بعد ازال (Discharge) ہو جاتا ہے جبکہ عورتوں کا مردوں کی طرح انزال نہیں ہوتا۔ البتہ پانچ فیصد عورتیں پانی کا اخراج کرتی ہیں۔ مرد آرگیزم کی حد تک جلد پہنچ جاتا ہے۔ اور اس کا دورانہ بھی مختصر ہوتا ہے اور وہ جلد نارل حالت میں آ جاتا ہے۔ جبکہ عورت دیر سے آرگیزم حاصل کرتی ہے اور اس کا آرگیزم دیر تک رہتا ہے۔ اسے نارل ہونے میں بھی نسبتاً زیادہ وقت لگتا ہے۔ ایک بڑا فرق یہ کہ مرد تقریباً ہر بار آرگیزم حاصل کر لیتا ہے جبکہ صرف 30 فیصد عورتیں ہر بار آرگیزم حاصل کرتی ہیں۔ جبکہ 10 فیصد کبھی آرگیزم حاصل نہیں کرتیں۔ ان کو نفسیاتی علاج اور بعض اوقات آپریشن کی ضرورت پڑتی ہے۔



مرد عموماً ایک مباشرت میں ایک آرگیزم حاصل کرتا ہے جبکہ عورتیں ایک مباشرت میں ایک سے زیادہ آرگیزم حاصل کر سکتی ہیں۔ ایک تجربہ میں ایک عورت نے 50 آرگیزم حاصل کیے۔ اس کے علاوہ مرد عموماً پہلے آرگیزم میں زیادہ لطف اٹھاتا ہے جبکہ عورت دوسرے، تیسرے آرگیزم میں زیادہ لطف اٹھاتی ہے۔ ہائٹ کے سروے کے مطابق اگر چاہیں تو تمام عورتیں ایک سے زیادہ آرگیزم حاصل کرنے کی صلاحیت رکھتی ہیں۔ مزید برآں عورتیں مباشرت کی نسبت خود لذتی سے جلد آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں۔ (Hite: Hyde)

عورتوں کا آرگیزم دو طرح کا ہے۔

## 1- دخولی (Vaginal) 2- بظری (Clitoral)

ماسٹر اینڈ جانسن کی ریسرچ کے مطابق ہر عورت بلا واسطہ یا بالواسطہ (Directly or Indirectly) بظری (Clitoris) کے اشتعال (Stimulation) سے ہی آرگیزم حاصل کرتی ہے جبکہ دوسرے ماہرین کا خیال ہے کہ تقریباً 80 فیصد عورتیں بظری کے اشتعال سے اور باقی دخول (Penetration) سے آرگیزم حاصل کرتی ہیں۔ شیری ہائٹ کے سروے کے مطابق تقریباً تمام عورتوں کو آرگیزم حاصل کرنے کے لیے بظری اشتعال کی ضرورت ہے۔ یعنی بہت بڑی تعداد صرف دخول سے آرگیزم حاصل نہیں کرتی، چاہے مباشرت دو گھنٹے جاری رہے۔ عورت کا اصل حساس حصہ بظری ہے جو کہ فرج سے دو راندرونی لبوں کے اوپر والے حصہ میں مرغی کی کٹنی کی طرح ہوتا ہے۔ عام مباشرت میں ذکر (Penis) اس کو ٹنچ نہیں کرتا۔

لہذا اکثر عورتوں کے آرگیزم کے لیے ضروری ہے کہ خاوند یا بیوی خود مباشرت کے دوران بنظر کو انگلی سے مشتعل (Stimulate) کرے۔ چونکہ ہمارے ہاں میاں بیوی دونوں اس حقیقت سے آگاہ نہیں جس کہ وجہ سے عورتوں کی بہت بڑی تعداد آرگیزم حاصل نہیں کرتی جس کی وجہ سے ان کی جنسی زندگی خوشگوار نہیں ہوتی۔ عورت کا مباشرت کے دوران آرگیزم حاصل کرنا ضروری نہیں بلکہ اگر عورت مباشرت سے پہلے مباشرت کے بعد دخول کے بجائے ”بنظری اشتعال“ (Clitoral Stimulation) جو انگلی سے بھی ہو سکتا ہے، سے بھی آرگیزم حاصل کرے تو بھی وہ بھرپور جنسی لطف حاصل کر لیتی ہے۔

اکثر ماہرین کے مطابق لطف کے لحاظ سے دخولی اور بنظری آرگیزم دونوں برابر ہیں جبکہ ہائٹ کے سروے کے مطابق دخولی آرگیزم کی نسبت بنظری آرگیزم زیادہ لطف انگیز ہے۔ دوسرے الفاظ میں عورت کی جنسی لطف کے لیے دخول ضروری نہیں بلکہ بنظر کو کسی بھی چیز مثلاً انگلی سے مشتعل کر کے بھرپور جنسی لطف حاصل کیا جاسکتا ہے۔ اسی لیے مغرب میں 90 فیصد سے زیادہ خواتین خود لذتی کے دوران بنظر ہی کو مشتعل کرتی ہیں۔ دخولی آرگیزم کے صورت میں ضروری ہے کہ مرد 5 تا 10 منٹ مباشرت کو جاری رکھ سکے کیونکہ عورت کو آرگیزم کے لیے دخول کے بعد 5 منٹ سے زیادہ تیز سٹروکنگ (Stroking) کی ضرورت ہے جبکہ مردوں کی بہت بڑی تعداد تقریباً 90 فیصد فطری طور پر 2 منٹ سے ساڑھے تین منٹ سے زیادہ دیر تک مباشرت جاری نہیں رکھ سکتے۔ لہذا عورت کے آرگیزم کے لیے بنظر کا اشتعال ضروری ہے چاہے انگلی سے ہو۔ البتہ بعض خواتین صرف پستان کے اشتعال سے بھی آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں اور کچھ خواتین صرف

تصور کی مدد سے ہی آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں۔ Copyright www.noorclinic.com Book1 Page: 162



ایک عورت کے لیے ہر بار آرگیزم حاصل کرنا ضروری نہیں ہوتا۔ بہت سی عورتوں کے لیے قربت کا احساس، مس (Touch) ہونے کا احساس، ہاتھ پھیرنے اور خاوند کی طرف سے بوس و کنار کا عمل فورپلے (Foreplay) زیادہ لطف انگیز ہوتا ہے جس سے وہ جنسی لطف اور سکون حاصل کر لیتی ہیں۔ (ذاکر)

**عورتوں کے لیے ہر بار آرگیزم حاصل کرنا ضروری ہے۔۔۔؟**

عام خیال ہے کہ خوشگوار ازدواجی زندگی کے لیے عورت کو مباشرت میں ہر بار آرگیزم حاصل کرنا چاہیے جبکہ حقیقت میں ایسا نہیں۔ 1994ء میں امریکہ کی شکاگو یونیورسٹی کی ایک ریسرچ کے مطابق صرف 33 فیصد سے کچھ کم عورتیں ہمیشہ آرگیزم حاصل کرتی ہیں۔ شادی کے شروع میں یعنی جوانی میں عورتیں کم آرگیزم حاصل کرتی ہیں جبکہ 30 سال کے بعد عورتیں زیادہ آرگیزم حاصل کرتی ہیں۔ ایک سروے میں 50 فیصد خواتین نے تسلیم کیا کہ اگرچہ وہ ہمیشہ آرگیزم حاصل نہیں کرتیں مگر ان کی ازدواجی زندگی بے حد خوشگوار ہے۔ دوسری طرف بہت سی خواتین نے بتایا کہ وہ ہمیشہ آرگیزم حاصل کرتی ہیں مگر ان کی ازدواجی زندگی بہت خوشگوار نہیں۔ اگرچہ خوشگوار زندگی کے لیے آرگیزم ضروری ہے مگر صرف آرگیزم کافی نہیں بلکہ ایک محبت اور خیال رکھنے والا (Caring) انسان بھی ضروری ہے۔ (ذاکر: Stefan)

اپنے دوستوں کو جنسی گمراہی سے بچنے کے لئے [www.noorclinic.com](http://www.noorclinic.com) وزٹ کرنے کا مشورہ دیں

بچہ کی پیدائش کے لیے عورت کا انزال (Orgasm) ضروری ہے۔۔۔؟

میرے ایک کلائنٹ کے بھائی کی شادی ہوئی۔ لیکن بیوی اس شادی سے مطمئن نہ تھی، کیونکہ وہ آرگیزم حاصل نہ کرتی تھی۔ بعد ازاں اس عورت کے بچہ پیدا ہو گیا تو میرے کلائنٹ نے اپنی بھابھی سے طنز یہ کہا کہ تم تو کہتی تھی کہ میاں مجھے مطمئن نہیں کر پاتا۔ تو پھر یہ بچہ کیسے پیدا ہو گیا۔ موجودہ تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ بچہ کہ پیدائش کے لیے صرف مرد کا انزال ضروری ہے۔ عورت کی طرف سے صرف بیضہ (Ovum) کی ضرورت ہے اور بیضہ کے اخراج کا عورت کے انزال یعنی آرگیزم کے ساتھ کوئی تعلق نہیں۔ (ذاکر)

جنسی لطف اور بچے کی پیدائش کے لیے میاں بیوی دونوں کا بیک وقت آرگیزم حاصل کرنا ضروری ہے۔۔۔؟

ہمارے ہاں عام لوگوں کا خیال ہے کہ بھرپور جنسی لطف اور بچہ کی پیدائش کے لیے دونوں میاں بیوی کا ایک ہی وقت جنسی عروج پر پہنچنا ضروری ہے۔ اس کی کوئی حقیقت نہیں۔ جنسی لطف کے لیے دونوں کا آرگیزم (جنسی عروج) حاصل کرنا ضروری ہے۔ چاہے میاں بیوی میں سے ایک پہلے آرگیزم حاصل کر لے اور دوسرا بعد میں۔ اسی طرح بچہ کی پیدائش کے لیے صرف مرد کا انزال ضروری ہے۔ البتہ اگر آپ کو بیٹے کی خواہش ہے تو اگر بیوی پہلے آرگیزم حاصل کر لے تو مفید ہے۔ نبی کریم ﷺ کا ارشاد ہے کہ میاں بیوی میں سے جس کا پانی غالب آئے گا اولاد اس پر ہوگی۔ (مشکوٰۃ) ایک اور ریسرچ سے معلوم ہوا کہ وہ عورتیں جو مرد سے پہلے آرگیزم حاصل کرتی ہیں (چاہے طریقہ کوئی بھی ہو) وہ سکس Sex سے زیادہ لطف اندوز ہوتی ہیں۔ (ذاکر)



## عورتیں بھی مباشرت میں مردوں کی طرح منی کا اخراج کرتی ہیں۔۔۔؟

الاعلمی کی بنا پر ہمارے ہاں یہ بات بھی مشہور ہے کہ عورت بھی مباشرت میں مرد کی طرح منی کا اخراج کرتی ہے۔ اس اخراج کی کوئی حقیقت نہیں۔ اگرچہ عورتیں جب جنسی طور پر مشتعل ہوتی ہیں تو ان کی فرج (Vagina) گیلی ہو جاتی ہے اور یہ چیز اس چیز کی علامت ہے کہ عورت مباشرت کے لیے تیار ہے اور یہ رطوبت اس لیے ہوتی ہے کہ دخول آسان ہو اور عورت اور مرد کو مباشرت میں تکلیف نہ ہو۔ مگر ہرگز مردوں کی طرح آرگیزم یعنی جنسی عروج میں منی خارج نہیں کرتیں۔ البتہ 5 فیصد عورتیں جنسی عروج میں پانی خارج کرتی ہیں جو کہ منی نہیں ہوتی۔ (دستور: ذاکر)

## جنسی لطف صرف مردوں کے لیے۔۔۔؟

ہمارے ہاں یہ بات معاشرے میں معروف ہے کہ جنسی لطف صرف مرد کے لیے ہے۔ عورت کا کام صرف یہ ہے کہ وہ مرد کو ہر طرح سے جنسی لطف فراہم کرے۔ اس لیے ہاں بیوی صرف خاوند کو جنسی لطف فراہم کرنے والی ایک مشین ہے جسے خود جنسی لطف کی ضرورت نہیں۔ ہمارے ہاں عورت کا جنسی لطف حاصل کرنا معیوب سمجھا جاتا ہے۔ حالانکہ اللہ نے جنسی ملاپ میں دونوں میاں بیوی کے لیے سکون رکھا ہے۔ چونکہ ہمارے معاشرے میں عورت کا Sex سے لطف اندوز ہونا بہت اچھا نہیں سمجھا جاتا، جس کی وجہ سے عورت کی جنسی تسکین کا بندوبست یا کوشش نہیں کی جاتی۔ جس کی وجہ سے عورت شدید فرسٹریشن (Frustration) کا شکار ہوتی ہے نتیجتاً گھر لڑائی

جھگڑوں کی آماجگاہ بن جاتا ہے۔ Copyright www.noorclinic.com Book1 Page: 165

## سکس (Sex) ایک گندی چیز \_\_\_\_\_؟

تقریباً پوری دنیا میں سکس کو ایک گندی اور ناپسندیدہ چیز سمجھا جاتا ہے۔ (دستور) اس لیے خواتین کے بہت سے جنسی مسائل کی بڑی وجہ یہی غلط تصور ہے۔ اسلام میں بغیر نکاح کے جنسی عمل نہ صرف بری اور گندی چیز ہے بلکہ بہت بڑا گناہ ہے۔ جبکہ نکاح کے بعد جنسی عمل (Sex) نہ صرف گندی چیز نہیں بلکہ ایک پسندیدہ عمل ہے۔ جس کو اللہ کے نبی ﷺ نے صدقہ اور نیکی قرار دیا ہے۔ نکاح کے بعد جنسی عمل میں شریک ہو کر میاں بیوی دونوں اجر و ثواب کے مستحق ہو جاتے ہیں۔

## کیا عورت سکس (Sex) کو پسند نہیں کرتی \_\_\_\_\_؟

لوگوں میں ایک عام خیال یہ بھی پایا جاتا ہے کہ عورتیں عموماً جنسی عمل کو زیادہ پسند نہیں کرتیں۔ اس خیال کی بڑی وجہ یہ ہے کہ جنسی عمل کے دوران عورتیں عموماً Active کی بجائے Passive رول ادا کرتی ہیں۔ یعنی فور پلے (Foreplay) جنسی کھیل اور مباشرت کے دوران عورتیں عموماً خاموش لیٹی رہتی ہیں۔ زندہ لاش کی طرح، اس دوران جو کچھ کرنا ہے مرد نے کرنا ہے۔ خواتین خواہش کے باوجود جنسی عمل میں فعال کردار ادا نہیں کرتیں۔ اسی طرح ہمارے ہاں عورت عموماً پہل نہیں کرتی۔ دوسرے مفروضوں کی طرح یہ بھی ایک غلط مفروضہ ہے کیونکہ مرد اور عورت دونوں ہی سکس کو پسند کرتے ہیں۔ دونوں مباشرت کے خواہش مند ہیں لیکن مشرقی شرم و حیا اور علم کی کمی کی وجہ سے وہ جنسی عمل میں فعال کردار ادا نہیں کرتیں۔ اگر آپ کو واقعی سکس ناپسند ہے یا اس سے نفرت ہے تو فوری طور

پر کسی ماہر نفسیات سے رابطہ کریں تاکہ Copyright www.noorclinic.com Book1 Page: 166



وہ آپ کا نفسیاتی تجزیہ کرنے کے بعد آپ کے اس مسئلے کو حل کرے کیونکہ یہ ایک نفسیاتی مسئلہ ہے۔ کیونکہ جنسی خواہش اور جنسی عمل ایک فطری عمل (Process) اور اگریوی جنسی عمل میں فعال (Active) کردار ادا کرے تو ازدواجی زندگی بے حد خوشگوار ہو جاتی ہے۔ (Hyde)

**مردان عورتوں کو پسند نہیں کرتے جو سیکس کو پسند کرتی ہیں۔۔۔؟**

خواتین کے ذہن میں کسی نہ کسی طرح یہ بات بیٹھ گئی ہے یا بٹھائی گئی ہے کہ مردان عورتوں کی عزت نہیں کرتے جو سیکس کو پسند کرتی ہیں۔ یہ بات نہ صرف مشرق میں بلکہ مغرب میں بھی معروف ہے۔ حالانکہ اس بات کی کوئی حقیقت نہیں کیونکہ مرد ایسی عورتوں کے ساتھ زیادہ Comfortable محسوس کرتے ہیں اور ان کو پسند کرتے ہیں جو سیکس میں دلچسپی لیتی ہیں۔ (Angelis)

**عورت میں مرد سے آٹھ گنا زیادہ شہوت۔۔۔؟**

یہ بات بار بار سنی جاتی ہے کہ عورتوں میں جنسی خواہش مردوں سے آٹھ گنا زیادہ ہوتی ہے۔ عورت میں چاہے جانے کی خواہش بلا مبالغہ بہت ہے مگر جہاں تک جنسی خواہش کا تعلق ہے وہ مرد سے زیادہ نہیں۔ کچھ ریسرچر کا خیال ہے کہ اس لحاظ سے مرد اور عورت دونوں برابر ہیں اور کچھ دوسرے ماہرین کا خیال ہے کہ مرد میں یہ خواہش نسبتاً تھوڑی سی زیادہ ہے۔ دراصل عورت میں محبت کی خواہش زیادہ ہے جبکہ مرد میں مباشرت کی۔ Man Wants To Do. Woman Wants To Talk۔ لہذا سائنسی لحاظ سے یہ بات بالکل غلط ہے کہ عورت میں شہوانی جذبات مرد

سے آٹھ گنا زیادہ ہیں۔ (ڈاکٹر: Hyde) Page: 167 Book1 Copyright www.noorclinic.com

## کثرت مباشرت عورتوں کے لیے نقصان دہ ہے۔؟

26 سالہ غیر شادی شدہ نورین نے مجھے کال کیا۔ اس کی جلد شادی ہونے والی تھی۔ اس کا ہونے والا میاں اس کا عاشق بھی تھا۔ اس کے میاں نے اسے کہا کہ شادی کے بعد وہ اس کے ساتھ بہت زیادہ مباشرت کرے گا۔ نورین پریشان تھی کہ مباشرت کی زیادتی سے اس کو کوئی نقصان تو نہ پہنچے گا۔ مباشرت میاں بیوی کے لیے خدا کی طرف سے ایک عطیہ ہے۔ یہ کتنی بھی کیوں نہ کی جائے اس کے کوئی نقصان نہیں۔ مباشرت بنیادی طور پر سکون کا باعث ہے اور زیادہ سکون کبھی نقصان کا باعث نہیں ہوتا۔ جدید تحقیق سے معلوم ہوا ہے کہ زیادہ مباشرت ازدواجی زندگی کو زیادہ پر لطف بناتی ہے، جس سے نہ صرف عورت کی صحت اچھی ہوتی ہے، عمر بھی لمبی ہوتی ہے بلکہ اس کی درد کو برداشت کرنے کی صلاحیت میں بھی اضافہ ہوتا ہے۔ (مبین: Hyde: Time)

## چھوٹی عمر کی شادی عورت کی صحت کو متاثر کرتی ہے۔؟

کچھ لوگوں کا خیال ہے کہ اگر لڑکی کی شادی چھوٹی عمر میں کر دی جائے تو اس کی صحت خراب ہو جائے گی۔ یہ مفروضہ غلط بھی ہے اور درست بھی۔ یعنی جب عورت حاملہ ہوتی ہے تو اس دوران اسے اپنے لیے اور بچے کے لیے خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ یعنی ایک کی بجائے دو افراد کے لیے خوراک۔ اب اگر دونوں کو اچھی خوراک ملتی ہے تو عورت کی صحت پر کسی بھی طرح اثرات نہیں پڑتے۔ اسی طرح بچہ کی پیدائش کے بعد بچے کو دودھ پلانے کی صورت میں بھی عورت کو اچھی خوراک کی ضرورت ہے۔ اگر اسے اچھی اور بہتر خوراک حاصل ہے تو پھر اس کی صحت کسی بھی طرح سے متاثر نہیں ہوتی لیکن اگر



حمل کے دوران اور بچے کی پیدائش کی بعد اسے بہتر خوراک نہیں ملتی تو واقعی اس کی صحت متاثر ہوگی۔ مغرب میں خصوصاً امریکہ میں نوجوان لڑکے لڑکیاں چھوٹی عمر کی شادی کے بہت شوقین ہیں۔ وہاں بہت بڑی تعداد 20 سال سے پہلے شادی کر لیتی ہے۔ میں نے وہاں ایسی کسی لڑکی کی صحت خراب نہیں دیکھی۔ کیونکہ وہاں ان کو اچھی خوراک وافر مقدار میں حاصل ہے۔

زیادہ عمر کا خاوند نوجوان بیوی کو مطمئن نہیں کر سکتا۔۔۔؟

29 سالہ عمرانہ امیر والدین کی بیٹی تھی اور کئی نفسیاتی بیماریوں کا شکار تھی۔ عمرانہ کی شکل واجبی سی تھی۔ اسی لیے ابھی تک اسے کوئی معقول رشتہ نہ ملا تھا۔ اب اس کی شدید خواہش تھی کہ اس کی شادی ہو جائے۔ اس کا خاوند اس کا خیال رکھنے والا (Caring) اور محبت کرنے والا ہو۔ بد قسمتی اسے ماں باپ سے بھرپور محبت نہ ملی تھی۔ وہ جاب کرتی تھی۔ اسے اپنا ایک کو لیگ جس کی عمر 41 سال تھی پسند آ گیا۔ جب اس کی سہیلیوں کو علم ہوا تو انہوں نے اسے ڈرایا کہ وہ اسے جنسی طور پر مطمئن نہیں کر سکے گا لیکن حقیقت یہ ہے کہ میاں بیوی میں 10/11 سال کا فرق کوئی فرق نہیں اور جنسی اطمینان کا تعلق عمر کے ساتھ ہرگز نہیں بلکہ طریق کار (Technique) کے ساتھ ہوتا ہے۔ ہمارے کلینک میں جنسی عدم اطمینان کے حوالے سے زیادہ تر نوجوان لڑکوں کی بیویاں ہی آتی ہیں جنہیں وہ علم کی کمی کی وجہ سے مطمئن نہیں کر پاتے۔

اپنے دوستوں کو جنسی گمراہی سے بچنے کے لئے [www.noorclinic.com](http://www.noorclinic.com) وزٹ کرنے کا مشورہ دیں

## عورت کے جسم پر بال

کہیں کہیں ایک خیال یہ بھی پایا جاتا ہے کہ وہ عورت جس کے جسم پر زیادہ بال ہوں وہ زیادہ شہوت پرست ہوتی ہے۔ مگر اس کا کوئی سائنٹفک ثبوت میسر نہیں۔ تاہم بعض عورتیں زیادہ بالوں کی وجہ سے پریشان ہو جاتی ہیں۔ آج کے دور میں پریشان ہونے کے ضرورت نہیں۔ اب ایسے بہت سے طریقے ایجاد ہو چکے ہیں جن کی مدد سے ان غیر مطلوبہ بالوں کو ہمیشہ کے لیے ختم کیا جاسکتا ہے۔ (ذاکر: بمین)

## عورتوں کی جنسی خواہش میں تبدیلی

عورتوں کی جنسی خواہش ہمیشہ ایک جیسی نہیں رہتی بلکہ اس میں تبدیلی آتی رہتی ہے۔ کبھی زیادہ اور کبھی کم۔ بعض عورتوں کی جنسی خواہش اس وقت بڑھ جاتی ہے جب بیضہ دانی (Ovaries) سے انڈا نیچے (Fallopian Tubes) میں آتا ہے یعنی اکثر عورتوں کی جنسی خواہش Ovulation کے وقت بڑھ جاتی ہے۔ اسی طرح اکثر خواتین کی جنسی خواہش حیض شروع ہونے سے پہلے اور بعض کی حیض کے دوران بڑھ جاتی ہے۔ مگر یہ تبدیلی ہر خاتون میں نہیں آتی۔ اسی طرح ماہواری کا خون بند ہونے پر بعض خواتین کی جنسی خواہش کم ہو جاتی ہے۔ (Hyde)

## عورت اور جنسی تصورات (Imagination)

ماہرین کے مختلف سروے سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ مغربی خواتین کی اکثریت خود لذتی اور مباشرت کے دوران جنسی لطف کو بڑھانے کے لیے مختلف قسم کے جنسی تصور کرتی ہیں۔ بعض ماہرین کا خیال ہے کہ تمام عورتیں کبھی نہ کبھی جنسی تصورات سے لطف اندوز ہوتی ہیں۔ Copyright www.noorclinic.com Book1 Page: 170



ان جنسی تصورات میں عورت کسی کے ساتھ جنسی کھیل (Foreplay) اور مباشرت سے لطف اندوز ہوتی ہے۔ اگر یہ تصورات ضرورت سے زیادہ ہوں تو پھر نارمل ازدواجی میں رکاوٹ ثابت ہوتے ہیں۔ میری ایک 28 سالہ شادی شدہ کلائنٹ میاں کے ساتھ مباشرت میں بھرپور شرکت نہ کرتی۔ اس نے مجھے بتایا کہ وہ تصور کی مدد سے زیادہ جنسی لطف حاصل کر لیتی ہے اور وہ چھ سات سال کی عمر سے تصورات کی مدد سے لطف حاصل کرتی آرہی ہے۔ (Hyde)

**عورت بغیر مباشرت کے حاملہ ہو سکتی ہے**

عورتوں کے حمل کے لیے مباشرت اور دخول ضروری نہیں۔ ایسی مثالیں موجود نہیں کہ ایک لڑکی حاملہ ہو گئی حالانکہ اس نے مباشرت نہیں کی۔ 22 سالہ مارگریٹ چیک اپ کے لیے اپنے فیملی ڈاکٹر کے پاس گئی۔ ڈاکٹر نے اسے بتایا کہ وہ حاملہ ہے۔ وہ شدید غصہ میں آ گئی۔ اس نے چیختے ہوئے ڈاکٹر کو بتایا کہ اس نے کبھی مباشرت نہیں کی تو حمل کیسے ٹھہر سکتا ہے۔ اسے بتایا گیا کہ بعض اوقات مباشرت کے بغیر فورپلے کے دوران مرد کا انزال ہو جاتا ہے اگرچہ انزال فرج (Vagina) سے باہر ہوا مگر اندام نہانی (Vulva) کے اوپر ہوا اس طرح بعض اوقات منی کا ایک آدھ قطرہ اندام نہانی کے اندر چلا جاتا ہے اور وہاں سے سپرم فرج میں چلے جاتے ہیں۔ اسی طرح اگر عورت ایک کپڑے سے اپنی فرج کو صاف کرے جس پر مرد کی منی لگی ہو تو اس صورت میں بھی لڑکی کو حمل ٹھہرنے کا امکان ہے۔ (Kothram:Reuben)

## خواتین کے پیٹ اور چھاتیوں پر سفید لکیریں

بعض خواتین کے پیٹ اور چھاتیوں پر سفید لکیریں پڑ جاتی ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ حمل میں عورت کے پیٹ کی جلد پھیل جاتی ہے۔ اس طرح چھاتیوں کی جلد بھی پھیل جاتی ہے۔ بعض عورتوں کی جلد زیادہ لچکدار ہوتی ہے ان کے جسم پر لکیریں نہیں پڑتیں مگر اکثر عورتوں کی جلد زیادہ لچکدار نہیں ہوتی جس کی وجہ سے جلد پھٹ (Tears) جاتی ہے اور پھر بچے کی پیدائش کے بعد یہ Tears سفید لکیروں میں بدل جاتے ہیں۔ یہ بھی ایک نارمل عمل (Process) ہے۔ اس حوالے سے پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ (ذاکر)

## لیکوریا۔۔۔؟

مردوں میں جریان کی طرح خواتین میں لیکوریا کی خود ساختہ بیماری بھی عام ہے۔ اس میں فرج (Vagina) سے سفید پانی کا اخراج ہوتا ہے۔ اگر تھوڑا بہت سفید پانی خارج ہو تو اس کے بارے میں فکر مند ہونے کی ضرورت نہیں کیونکہ یہ ایک بالکل نارمل اور عام اخراج ہے جسے بارتھولین غدود (Bartholian Glands) خارج کرتے ہیں۔ یہ اخراج کسی صورت میں بھی نقصان دہ نہیں اور وقت کے ساتھ ساتھ خود بخود ختم ہو جاتا ہے۔ اس ”لیکوریا“ کے لیے کسی قسم کی دوا لینے کی ضرورت نہیں۔ (آصف محمود، مبین) تاہم اگر پانی کا اخراج بہت زیادہ ہو، گاڑھا ہو یا بدبودار ہو تو یہ عموماً فرج کی انفکشن کی وجہ سے ہوتا ہے۔ یہ بھی کوئی خطرناک بیماری نہیں۔ کسی اچھے ڈاکٹر سے رابطہ کریں۔ یہ بہت آسانی سے ٹھیک ہونے والا مسئلہ ہے۔



نیم حکیم ”لیکوریا“ کو ایک بہت خطرناک بیماری قرار دیتے ہیں جب کہ ایسی کوئی بیماری نہیں۔ یہ نہ کوئی بیماری ہے اور نہ ہی خطرناک ہے۔ اسکی وجہ عموماً خراب صحت، قبض اور خون کی کمی وغیرہ ہوتی ہے۔ ان رطوبتوں کی اخراج سے غسل فرض نہیں ہوتا۔ اور نہ ہی اس سے کپڑے پلید ہوتے ہیں۔ اس دوران اپنے اعضاء مخصوص کو صاف رکھیں۔ وضو کریں اور نماز پڑھ لیں۔

اگرچہ ”لیکوریا“ کوئی بیماری نہیں مگر پھر بھی نیم حکیم لوگ اپنی جہالت کی بنا پر اس کے بہت نقصانات کا ذکر کرتے ہیں۔ مثلاً اس سے کمر میں درد ہوتا ہے۔ پیروں میں بوجھ محسوس ہوتا ہے۔ طبیعت سست اور کامل ہو جاتی ہے اور کمزوری بہت ہوتی ہے۔ جب تک مرض رہے اکثر حمل قرار نہیں پاتا۔ شدید کیسوں میں حالت بہت بگڑ جاتی ہے۔ چہرے کا رنگ پیلا پڑ جاتا ہے۔ ہاضمہ خراب رہتا ہے۔ ہاتھ پاؤں ٹھنڈے ہوتے ہیں۔ تھوڑی سی مشقت سے دم چڑھ جاتا ہے۔ دل دھڑ دھڑ کرنے لگتا ہے اور ایام ماہواری میں بھی نقص واقع ہوتا ہے۔ ہومیوڈاکٹر علی اصغر چودھری اپنی کتاب میں لکھتے ہیں۔ ”کمر درد، ٹانگوں میں درد، سر درد، بدن میں کمزوری واقع ہو جاتی ہے۔ زیادہ عرصہ تک یہ مرض قائم رہے تو صحت کا دیوالیہ نکال دیتا ہے اور عورت چلتی پھرتی لاش بن کر زندگی سے بے زار ہو جاتی ہے۔“ یہ سب کچھ 100 فیصد غلط اور جہالت ہے۔ اس میں کوئی حقیقت نہیں۔

اپنے دوستوں کو جنسی گمراہی سے بچنے کے لئے [www.noorclinic.com](http://www.noorclinic.com) وزٹ کرنے کا مشورہ دیں

### سردمہری (Frigidity)

سردمہری میں عورت میں نہ صرف جنسی جذبات نہیں ہوتے بلکہ وہ جنسی فعل سے کوئی رغبت نہیں رکھتی۔ ایسی عورتیں آرگیزم یعنی جنسی عروج حاصل نہیں کرتیں۔ ایسی کچھ عورتیں مکمل سردمہری کا شکار ہوتی ہیں اور کچھ نسبتاً کم۔ اگرچہ ان عورتوں میں جنسی خواہش اور رغبت عام عورتوں سے کم ہوتی ہے۔ تاہم اگر یہ مباشرت پر آمادہ ہو جائیں تو یہ آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں۔ سردمہری کی جسمانی وجہ بہت کم ہوتی ہے مثلاً مباشرت میں تکلیف، ڈھکا ہوا بنظر (Clitoris) یا فرج (Vagina) میں انفکشن وغیرہ اس کی بڑی وجہ نفسیاتی ہوتی ہے۔ مثلاً مباشرت کا خوف، حمل کا خطرہ، احساس گناہ اور بچپن کا جنسی تشدد (Sexual Abuse) وغیرہ۔

### سن یاس (Menopause)

سن یاس سے مراد وہ دور جب عورت کی ماہواری بند ہو جاتی ہے اور وہ بچہ پیدا کرنے کے قابل نہیں رہتی۔ بہت سی عورتیں اس میں جسمانی، نفسیاتی اور جنسیاتی لحاظ سے بالکل نارمل زندگی بسر کرتی ہیں۔ عموماً آخری ماہواری کے 12 ماہ بعد 50 سالہ عورت بانجھ ہو جاتی ہے اور اولاد پیدا نہیں کر سکتی۔ تاہم اب ایسی ٹیکنالوجی معرض وجود میں آچکی ہے جس کی مدد سے عورت اس کے بعد بھی حاملہ ہو سکتی ہے۔ تاہم عورتوں کی ایک بڑی تعداد 90 فیصد سن یاس میں اپنے جسم اور شخصیت میں بہت سی تبدیلیاں محسوس کرتی ہے۔ سن یاس کی سب سے بڑی علامت گرمی کا احساس Hot Flashes ہے۔ اس میں خاتون کے جسم میں گرمی کی ایک لہر دوڑ جاتی ہے۔ گرمی کا احساس سب سے پہلے



چہرے سرخ ہو جاتا ہے۔ گرمی کا یہ احساس جسم کے دوسرے حصوں میں بھی پھیل سکتا ہے۔ اس کے ساتھ چھین کا احساس بھی ہوتا ہے، پسینہ آ جاتا ہے اور پھر ٹھنڈک کا احساس۔ ہاٹ فلیشر چند سیکنڈ سے 30 منٹ تک رہ سکتے ہیں اور دن میں کئی بار ایسا ہو سکتا ہے۔ امریکہ کی ایک ریسرچ کے مطابق 60 فیصد عورتوں نے ہاٹ فلیشر محسوس کئے۔ لندن کی ایک ریسرچ میں 50 فیصد عورتوں نے ہاٹ فلیشر محسوس کئے اور ان میں اسے 50 فیصد نے زیادہ تکلیف دہ (Uncomfortable) محسوس کیا۔ اس کے علاوہ سن یاس میں خواتین میں مندرجہ ذیل علامات (Symptoms) بھی پائی جاتی ہیں۔ مثلاً چکر، سرگرائی، سر درد، تھکاوٹ، بے خوابی، دل کی تیز دھڑکن، دم گھٹنا اور کھجلی (Itching) خصوصاً اعضائے مخصوصہ میں۔ تاہم ان علامات کا سن یاس کے ساتھ Direct تعلق نہیں پایا جاسکا۔

سن یاس کی بڑی وجہ زمانہ جنسی ہارمون **Estrogen** کی پیداوار کی کمی ہے۔ اس کمی کی وجہ سے پستان ہموار (Fatten) ہو جاتے ہیں اور لٹک جاتے ہیں۔ بچہ دانی (Uterus) اور بیضہ دانیاں (Overies) سکڑ جاتی ہیں۔ فرج (Vagina) خشک ہو جاتی ہے۔ اس کی ویواریں پتلی ہو جاتی ہیں جس کی وجہ سے عورت کو مباشرت میں تکلیف ہوتی ہے۔ یہ تکلیف بیرونی چکناہٹ تیل وغیرہ سے دور کی جاسکتی ہے۔

سن یاس میں جسمانی تبدیلیوں کے علاوہ بہت سی نفسیاتی تبدیلیاں بھی رونما ہوتی ہیں۔ مثلاً بیزاری (Moodiness)، چڑچڑاپن، بھول جانا (Forgetfulness)، بے چینی، تشویش (Anxiety)، اداسی، افسردگی (Depression) اور بڑھاپے کا خوف وغیرہ مگر یہ ساری تبدیلیاں آہستہ آہستہ ختم ہو جاتی ہیں۔

سن یاس کے دوران جنسی سرگرمی روکنے کی ضرورت نہیں۔ عورتوں میں عموماً عارضی طور پر مختصر دور کے لیے جنسی خواہش میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔ یہ خواہش بالکل ختم نہیں ہوتی۔ کیونکہ جنسی خواہش کا تعلق مردانہ جنسی ہارمون Testosterone کے ساتھ ہے جو ساری عمر پیدا ہوتا رہتا ہے۔ چنانچہ عورت میں جنسی خواہش ہمیشہ موجود رہتی ہے۔ اس عمر میں چونکہ حمل کا خوف نہیں ہوتا جس کی وجہ سے اکثر عورتیں جنسی عمل سے زیادہ لطف اندوز ہوتی ہیں۔ سن یاس کی اکثر تبدیلیوں کی وجہ اسٹروجن کی کمی ہے لہذا کسی اچھے ڈاکٹر کی مدد سے اس کمی کو پورا کیا جاسکتا ہے جس کی وجہ سے بہت سی علامتوں (Symptoms) سے چھٹکارا پایا جاسکتا ہے۔

سن یاس کی عمر مختلف عورتوں کی مختلف ہوتی ہے۔ سن یاس کی امریکہ میں اوسط عمر 51 سال ہے جبکہ وہاں عورت کی اوسط عمر 79 سال ہے۔ ایک تھوڑی تعداد کی سن یاس کی عمر 40 سال سے کم ہے۔ کم عمری میں سن یاس کی وجہ غربت، اولاد نہ ہونا، موٹاپا، دیر سے بالغ ہونا اور وراثت وغیرہ ہے۔ کبھی کبھار عورتیں 60 سال کی دہائی کے ابتدائی دور (62، 63 سال) میں سن یاس تک پہنچتی ہیں۔ ہمارے ہاں ایک اندازے کے مطابق سن یاس کی اوسط عمر 45 سال ہے۔ امریکہ میں 50 فیصد عورتیں 50 سال کے بعد بچہ پیدا نہیں کر سکتیں۔ صرف 5 فیصد عورتیں 55 سال کے بعد بھی حاملہ ہو سکتی ہیں۔ (Hyde)

اپنے دوستوں کو جنسی گمراہی سے بچنے کے لئے [www.noorclinic.com](http://www.noorclinic.com) وزٹ کرنے کا مشورہ دیں



## مشترکہ مسائل اور حل

### اورل سیکس (Oral Sex)

مغرب میں آج کل اورل سیکس کی وبا عام ہے۔ وہاں تقریباً 90 فیصد مرد اور خواتین اس میں ملوث ہیں۔ اورل سیکس میں میاں بیوی ایک دوسرے کے جنسی اعضا کو منہ کے ذریعے مشتعل (چومنا، چاٹنا وغیرہ) کر کے جنسی لطف کے نقطہ عروج تک لے جاتے ہیں۔ ہمارے ہاں بھی کچھ لوگ جنسی لطف کے لیے یہ ذریعہ استعمال کرتے ہیں۔ اسے 69 گیم بھی کہا جاتا ہے۔ (Hyde)

اورل سیکس کے دو پہلو ہیں۔ ایک صحت کا اور دوسرا مذہب کا۔ صحت کے لحاظ سے اس کا سب سے بڑا نقصان یہ ہے کہ اس کے ذریعے ایک فرد کی بیماری مثلاً ایڈز اور دوسری جنسی بیماریاں دوسرے فرد کو جلد منتقل ہو جاتی ہیں۔ اگرچہ عورت کے اعضائے مخصوصہ اور مرد کے اعضائے تناسل سے نکلنے والا مواد کوئی خاص نقصان دہ نہیں۔ ماہرین کا خیال ہے کہ یہ مواد جھوک سے کم مضر صحت ہے جو کہ یوس و کنار میں ایک دوسرے کے منہ میں چلا جاتا ہے۔ (Reuben, woman & body) دینی نقطہ نظر سے علما کی رائے میں اختلاف ہے۔ امام حنبلیؒ کے پیروکار اسے جائز سمجھتے ہیں۔ ہم نے لاہور کے فقہ حنفیہ کے ایک مشہور ادا رہے سے بھی ”فتویٰ“ لیا۔ انہوں نے اسے عام حالات میں مکروہ قرار دیا اور کہا اگر منی عورت کے منہ میں چلی جائے تو حرام ہوگا۔ بعض دوسرے علماء نے اسے حرام قرار دیا ہے۔ تاہم حرام ہونے کی قرآن و سنت میں کوئی واضح دلیل موجود نہیں۔ ذاتی طور پر مجھے اس سے شدید

## غسل جنابت کا طریقہ

حضرت عائشہؓ فرماتی ہیں کہ جب رسول اللہ ﷺ غسل جنابت کا ارادہ فرماتے تو (اس طرح) شروع کرتے کہ (پہلے) دونوں ہاتھ (پہنچوں تک) دھوتے، پھر وضو کرتے جس طرح نماز کے لیے وضو کرتے۔ پھر اپنی انگلیاں پانی میں (تر کرنے کے لیے) داخل کر کے نکالتے اور ان سے بالوں کی جڑوں کو خلال کرتے۔ پھر اپنے دونوں ہاتھوں کے ساتھ تین چلو پانی اپنے سر پر ڈالتے اس کے بعد اپنے تمام بدن پر پانی بہاتے۔ (مسلم، بخاری)

ام المؤمنین حضرت میمونہؓ بیان کرتی ہیں کہ میں نے رسول اللہ ﷺ کے غسل کے لیے پانی کا اہتمام فرمایا۔ چنانچہ (جب آپ غسل فرمانے لگے تو) آپ نے اپنے دائیں ہاتھ سے بائیں ہاتھ پر پانی، ڈال کر دونوں ہاتھوں کو دھویا پھر اپنی شرم گاہ کو دھویا۔ پھر آپ نے اپنے ہاتھ کو زمین پر رکھ کر مٹی سے رگڑا اور پھر اسے دھو ڈالا۔ اس کے بعد کلی کی اور ناک میں پانی چڑھایا پھر چہرے کو دھویا اور سر پر پانی ڈالا پھر اس جگہ سے ہٹ کر آپ نے اپنے دونوں پاؤں دھوئے۔ پھر آپ کو رومال پیش کیا گیا لیکن آپ نے اس سے نہ پونچھا۔ (مسلم، بخاری)

حضرت علیؓ سے روایت ہے کہ حضور ﷺ نے فرمایا کہ جو شخص غسل جنابت میں ایک بال کی جگہ بھی بے دھوئے چھوڑے گا اس کو عذاب ہوگا۔ (ابوداؤد) مگر عورتوں کے لیے کچھ رعایت ہے۔ ام المؤمنین حضرت ام سلمہؓ سے روایت ہے کہ میں نے عرض کی یا رسول اللہ ﷺ میں اپنے سر کی چوٹی مضبوطی سے گوندھتی ہوں تو کیا غسل جنابت کے لیے اسے کھول ڈالوں۔ فرمایا نہیں۔ تجھ کو صرف یہ ہی کفایت ہے کہ سر پر تین لپ پانی ڈالے، پھر اپنے اوپر پانی بہالے، پاک ہو جائے گی۔ (مسلم)



## بانجھ پن (Infertility)

آج کل بانجھ پن کا مسئلہ کافی عام ہے۔ 5 جوڑوں میں ایک جوڑا اس مسئلے کا شکار ہے (Rashid Latif) اس میں کبھی مرد میں نقص ہوتا ہے اور کبھی عورت میں اور کبھی دونوں میں۔ ایک ریسرچ کے مطابق بانجھ پن کے ذمہ دار 33 فیصد مرد ہوتے ہیں۔ 33 فیصد عورتیں اور 33 فیصد دونوں۔ مردوں کے بانجھ پن کی عموماً ایک ہی وجہ ہوتی ہے۔ ان کے صحت مند (Active Motile) نطفوں کی تعداد کم ہوتی ہے۔ مرد کے ایک بار انزال ہونے پر مٹی کی مقدار اوسطاً 3.5 ملی لیٹر ہوتی ہے (میرے ایک مریض کی مقدار 8 ملی لیٹر تھی) جس میں 20 کروڑ سے ایک ارب نطفے (Sperms) ہوتے ہیں۔ اوسطاً 40 کروڑ سپرم ہوتے ہیں۔ مرد کے جسم میں روزانہ 30 کروڑ سپرم بنتے ہیں۔ گرمی اور زیادہ ورزش سپرم کی تعداد کو کم کرتی ہے تاہم اگر 3 ماہ گرمی سے دور رہا جائے اور اس طرح 3 ماہ ورزش نہ کی جائے تو حالات نارمل ہو جاتے ہیں۔ اس کے علاوہ شدید بیماری، سخت محنت اور ذہنی دباؤ (Stress) بھی سپرم کی تعداد کو کم کرتے ہیں۔ کمپیوٹر پر زیادہ دیر بیٹھنے سے بھی سپرم کی تعداد کم ہو جاتی ہے۔ اگرچہ بچے کی پیدائش کے لیے صرف ایک سپرم کی ضرورت ہے مگر ایک سپرم کے Falopian ٹیوب تک پہنچنے کے لیے کم از کم 3 کروڑ سپرم کی ضرورت ہے۔ بہت سے راستے میں مر جاتے ہیں۔ بہت سے غلط ٹیوب میں چلے جاتے ہیں۔ دو ٹیوب میں سے کسی ایک میں انڈا اترتا ہے۔ یعنی بچے کی پیدائش کے لیے کم از کم 3 کروڑ سپرم کی ضرورت ہے۔ اس صورت میں عموماً بیٹی پیدا ہوتی ہے۔ کبھی کبھار دو کڑور سے بھی بچہ پیدا ہو جاتا ہے۔

جبکہ ٹیسٹ ٹیوب کے لیے صرف 50 ہزار سپرم کی ضرورت ہے۔ ٹیسٹ ٹیوب میں عموماً لڑکی پیدا ہوتی ہے۔ (Shettles) دنیا کی پہلی ٹیسٹ ٹیوب بے بی 1976ء میں برطانیہ میں پیدا ہوئی۔ لاہور میں بھی یہ سہولت موجود ہے۔ آج کل سائنسی ترقی کی وجہ سے سپرم کی تعداد میں اضافہ کرنا ممکن ہو گیا ہے۔ لہذا نو جوانوں کو چاہیے کہ شادی سے پہلے اپنا سپرم کاؤنٹ (Sperm Count) چیک کرائیں۔ اگر کم ہوں تو کسی اچھے ڈاکٹر سے دوا لیں۔

عورتوں میں بانجھ پن کی کئی وجوہات ہوتی ہیں۔ کبھی Falopian ٹیوب بند ہوتی ہیں۔ کبھی ان میں کوئی خرابی ہوتی ہے۔ کبھی بیضہ دانیاں (Overies) صحیح طور پر کام نہیں کر رہی ہوتیں۔ کبھی انڈے (Eggs) پوری طرح تیار نہیں ہوتے، کبھی یہ انڈے Falopian ٹیوب میں نہیں اترتے۔ ان سب کا علاج ممکن ہے۔ لہذا شادی کے بعد کی پریشانیوں سے بچنے کے لیے بہتر یہی ہے کہ بچیاں کسی ماہر ڈاکٹر سے اپنا معائنہ کرائیں اور اگر ضرورت ہو تو پیشگی علاج کرائیں۔

### جنسی بیماریاں

ایسی بیماریاں جو جنسی ملاپ کے ذریعے دوسرے فرد کو منتقل ہو جاتی ہیں۔ یہ بہت سی ہیں مگر زیادہ اہم سوزاک (Gonorrhoea) اور آشک (Syphilis) ہیں۔ یہ بیماری عذاب الہی ہے۔ یہ مردوں اور عورتوں دونوں کو ہو جاتی ہیں۔ یہ بھیا نک امراض بچوں کو بھی منتقل ہو جاتے ہیں۔ بعض اوقات یہ بیماریاں فوری ظاہر نہیں ہوتیں بلکہ کافی دیر کے بعد ظاہر ہوتی ہیں۔



یہ بیماریاں عموماً پیشہ ور عورتوں، جانوروں اور متعدد میں مباشرت کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ سوزاک میں ذکر (Penis) کی نالی میں انفکشن ہو جاتی ہے اور آتشک میں ذکر کے اوپر چھالے پڑ جاتے ہیں جو بعد ازاں جسم کے دوسرے حصوں کی طرف پھیل جاتے ہیں۔ سوزاک اور آتشک کے علاوہ یرقان Hepatitis-C اور ایڈز جیسے مہلک امراض بھی جنسی ملاپ کے ذریعے دوسرے افراد کو منتقل ہو جاتے ہیں۔ یہ بیماریاں اورل سیکس اور متعدد (Anus) کے ذریعے مباشرت سے زیادہ آسانی سے منتقل ہوتی ہیں۔ جو نہی آپ اپنے اعضائے مخصوص یا اس کے ارد گرد پھنسیاں، پھوڑے، چھالے دیکھیں یا پیشاب کی نالی سے پیپ خارج ہو تو فوراً کسی اچھے ڈاکٹر Urologist سے رابطہ قائم کریں۔ عدم علاج کی صورت میں یہ بیماری آپ کی بیوی یا خاوند کو اور پھر آنے والے بچوں کو منتقل ہو سکتی ہے۔ (Hyde, Reuben)

### جنسی بے راہ روی (Sexual Perversions)

جنسی خواہش کی تکمیل کے لیے نارمل اور فطری ذریعہ شادی کے بعد عورت کے ساتھ مباشرت کرنا ہے۔ جنسی تسکین کے دوسرے ذرائع غیر فطری ہیں جن کو جنسی بے راہ روی کہا جاتا ہے۔ جنسی انحراف کا شکار زیادہ تر مرد حضرات دوسرے ذرائع غیر فطری ہیں جن کو جنسی بے راہ روی کہا جاتا ہے۔ جنسی انحراف کا شکار زیادہ تر مرد حضرات ہوتے ہیں۔ ماہرین نفسیات کا دعویٰ ہے کہ ایسے اکثر افراد کا علاج کر کے ان کو ٹھیک کیا جاسکتا ہے۔ ہم نے خود بہت سے ایسے افراد کی مدد کی۔ جنسی انحراف کی بہت سی اقسام ہیں۔ چند اہم کا مختصر ذکر کیا جاتا ہے۔ (Storr Hyde)

## ہم جنسیت (Homosexuality)

اس جنسی انحراف میں فرد اپنی ہی جنس سے جنسی خواہش کی تسکین کرتا ہے۔ مرد مرد سے اور عورت عورت سے جنسی طور پر لطف اندوز ہوتی ہے۔ بے راہ روی میں سب سے عام مرد کا مرد سے جنسی خواہش پورا کرنا ہے۔ معروف محقق کنسے (Kinsey) کے سروے کے مطابق امریکہ میں تقریباً 50 فیصد مردوں نے زندگی میں کسی نہ کسی دور میں اسے اختیار کیا۔ ایک اور سروے کے مطابق امریکہ کے بڑے شہروں میں 9 فیصد لوگ ہم جنسیت پرست ہیں۔ ایک اور ماہر کے مطابق امریکہ میں 2 تا 10 فیصد لوگ ہم جنسیت پرست ہیں۔ اس میں ایک مرد فاعل اور دوسرا مفعول ہوتا ہے۔ اس میں مباشرت کے علاوہ اورل سیکس (Oral Sex) بھی شامل ہے۔ ایسے لوگ عموماً جنس مخالف میں جنسی کشش محسوس نہیں کرتے۔ اس کی وجوہات پر بہت ریسرچ ہو چکی ہے۔ اکثر محققین کی رائے ہے کہ یہ انحراف فطری یا پیدا شدہ نہیں۔ (Hyde) دراصل بچپن میں یہ لوگ غلط صحبت کی وجہ سے اس کا شکار ہو جاتے ہیں اور پھر ان کو عادت پڑ جاتی ہے۔ اقلیت کا خیال ہے کہ یہ بے راہ روی جینز Genes میں موجود ہے۔ مگر ریسرچ سے یہ بات ثابت نہیں ہو سکی (Hyde) یعنی یہ انحراف فطری ہے۔ قرآن کہتا ہے کہ یہ انحراف قوم لوط سے پہلے نہ تھا۔ اور خدا نے پوری قوم لوط کو تباہ کر دیا۔ لہذا یہ جنسی انحراف جینز کے ذریعے اگلی نسل کو منتقل نہ ہوا۔ ہم جنسیت پرست مردوں کو Gay کہا جاتا ہے۔ بڑے بڑے فاتح اور عظیم فلاسفر اس عادت بد کا شکار تھے مثلاً سکندر اعظم، سقراط اور افلاطون وغیرہ۔



مردوں کے مقابلے میں عورتوں میں یہ انحراف کم ہے۔ کنسے کے مطابق 28 فیصد امریکی عورتوں نے زندگی کے کسی نہ کسی حصہ میں اس کا تجربہ کیا ہوتا ہے۔ ہائٹ کے سروے کے مطابق 8 فیصد امریکی عورتوں نے ہم جنسیت کو ترجیح دی اور تقریباً 15 فیصد عورتوں نے مردوں اور عورتوں دونوں سے جنسی لطف اٹھایا۔ ایسی عورتیں Lesbian کہلاتی ہیں۔

اسلام میں ہم جنسیت بہت بڑا گناہ ہے جس کی سخت سزا مقرر کی گئی ہے۔ فاعل اور مفعول مرد کے لیے موت کی سزا ہے۔ اللہ کے نبی ﷺ نے عورتوں کی ہم جنسیت کو آپس میں زنا کاری قرار دیا ہے۔ مگر چونکہ دخول نہیں ہوتا جس کی وجہ سے ایسی عورتوں پر زنا کی حد لاگو نہیں ہوتی البتہ ان کی تعزیر کی جائے گی۔ (سلطان احمد)

1994ء میں امریکہ کی شکاگو یونیورسٹی کی ایک ریسرچ سے ثابت ہوا کہ جنسی بیماریوں کو آگے منتقل کرنے کا بہت موثر ذریعہ مقعد (Anus) میں دخول ہے۔ لہذا اس سے ہر صورت میں بچنا چاہیے۔ اس سلسلے میں کسی اچھے ماہر نفسیات کی مدد لی جاسکتی ہے اگر فرد بھرپور تعاون کرے تو علاج کی کامیابی کی شرح 100 فیصد ہے۔

### ایذا کوشی (Sadism)

اس انحراف میں فرد فریق ثانی کو جسمانی اور ذہنی اذیت دے کر جنسی لطف حاصل کرتا ہے۔ اس کی بہت سی صورتیں ہیں مثلاً جنس مخالف کو زنجیروں سے باندھ کر مباشرت کرنا۔ اپنے ساتھی کو خاردار تاروں سے باندھ کر جنسی ملاپ کرنا۔ فریق ثانی کے جسم میں میخیں ٹھونک کر جنسی سکون حاصل کرنا۔ جنسی ملاپ کے دوران ساتھی کو کوڑے مارنا۔

مباشرت کے دوران دوسرے فرد کے جسم پر بلیڈ یا کسی تیز دھار آلے کے ساتھ زخم لگانا۔ پھر اس کی چیخیں سن کر جنسی لذت حاصل کرنا۔ بعض انتہائی صورتوں میں فرد ثانی کا گلا گھونٹ دیتا ہے۔ روم کی ایک ملکہ تھوڈوڈو ایک شخص پر عاشق تھی لیکن اسے اپنے قریب پھٹکنے نہ دیتی اور اپنے عاشق کے سامنے دوسرے لوگوں سے مباشرت کرتی۔ اسی طرح انگلستان کا بادشاہ جیمز دوم بھی اس انحراف کا شکار تھا وہ مباشرت کے دوران اپنی ملکہ کو بید سے مارا کرتا تھا۔

### ایذا طلبی (Masochism)

مساکیت میں فرد جنسی سرور اور لطف حاصل کرنے کے لیے چاہتا ہے کہ اس پر جسمانی اور ذہنی تشدد کیا جائے۔ جب تک کہ یہ تشدد نہ ہوگا اسے جنسی تسکین حاصل نہ ہوگی۔ Masochism کی اصطلاح آسٹریا کے ایک معروف قانون دان اور ناول نگار Leopoldo Fan Masoch کے نام پر وضع کی گئی۔ وہ جس عورت سے جنسی ملاپ کرتا اس سے فرمائش کرتا کہ وہ اس کے ننگے جسم پر چابک مارے۔ اس نے ایک ایذا کو ش عورت وائڈا سے شادی کی۔ وائڈا اس کے ننگے جسم پر کیل جڑی ہوئی قینچیاں مارا کرتی جس سے وہ لہو لہان ہو جاتا اور اپنا خون دیکھ کر جنسی لطف اٹھاتا۔ ایک روز اس نے وائڈا سے فرمائش کی کہ وہ اس کے ایک دوست کے ساتھ ہم بستری کرے، اس نے انکار کر دیا۔ مگر بعد ازاں خاوند کے بے حد اصرار اور منت سماجت کے بعد وہ رضامند ہو گئی تو وہ خوشی سے بے اختیار ناچنے لگا۔

کجرات کے معروف ماہر نفسیات سید صابر حسین کے پاس ایک مرد آیا جس کی حال ہی میں شادی ہوئی تھی۔ اس کی بیوی بہت خوبصورت تھی۔



وہ جنسی لحاظ سے بالکل نارمل تھا مگر اس کی بیوی مباشرت میں جنسی لطف حاصل نہ کرتی۔ وہ چاہتی تھی کہ مباشرت کے دوران اس پر تشدد کیا جائے۔ اسے مارا اور کاٹا جائے۔ مگر وہ اپنی خوبصورت اور نرم و نازک بیوی پر تشدد نہ کرنا چاہتا تھا۔ لیکن بیوی تشدد کے بغیر جنسی لذت حاصل نہ کرتی۔

### بچہ بازی (Pedophilia)

ایسے افراد بڑوں کی بجائے بچوں میں جنسی کشش محسوس کرتے ہیں۔ یہ لوگ عموماً 13 سال سے کم عمر بچوں کو اپنی جنسی ہوس کا نشانہ بناتے ہیں۔ ان لوگوں میں اکثریت مردوں کی ہوتی ہے جو کہ نوجوان بچیوں کو جنسی تشدد کا نشانہ بناتے ہیں۔ ہم جنسیت پرست مرد نوجوان بچوں کو اپنی جنسی خواہش کا نشانہ بناتے ہیں۔ ایسے لوگ بچوں کو اغوا کر کے ان سے اپنی جنسی تسکین کرتے ہیں اور پھر پکڑے جانے کے ڈر سے ان بچوں کو قتل کر دیتے ہیں۔ اس حوالے سے لاہور کا جاوید اقبال بہت مشہور ہوا جس نے 100 سے زیادہ بچوں کو قتل کرنے کا اقرار کیا تھا۔ ہمارے ہاں نوکرانیاں اپنی جنسی تسکین کے لئے مالکان کے چھوٹے بچوں کو استعمال کرتی ہیں اور مالکان نوکروں اور ان کے بچوں کے ساتھ یہ کام کرتے ہیں۔ خصوصاً چھوٹی عمر کے بچے جو دکانوں اور ورکشاپوں میں کام کرتے ہیں۔ ان کی زندگی اس عذاب سے بار بار دوچار ہوتی ہے۔

### بزرگوں کے ساتھ جنسی عمل (Gerontophilia)

40 سالہ فرید کی شادی ہوئے 13 برس گزر چکے تھے مگر اس نے ابھی تک اپنی بیوی سے مباشرت نہ کی تھی۔

اسے بیوی کو دیکھ کر جنسی پہچان ہی پیدا نہ ہوتا۔ بیوی سے زبردستی مباشرت کی کوشش کرتا تو تناؤ ہی نہ ہوتا۔ مگر بوڑھے مردوں میں شدید جنسی کشش محسوس کرتا۔ اور ایک ماہ میں ایک دو بار ایسے بوڑھوں سے جنسی عمل کر کے جنسی تسکین حاصل کر لیتا۔ مردوں کی طرح بعض عورتیں بھی نوجوان مردوں کی بجائے بوڑھے مردوں میں جنسی کشش محسوس کرتی ہیں۔ اور ان سے جنسی طور لطف اندوز ہوتی ہیں۔ اس صورت میں 30 سالہ نوجوان لڑکا 60 سالہ عورت اور 20 سالہ لڑکی 55 سالہ مرد سے شادی کر لیتی ہے۔

میرے ساتھی ماہر نفسیات سید صابر حسین (کجرات) کے پاس ایک نوجوان لڑکی آئی۔ اس نے صابر صاحب کو بتایا کہ اس کی عمر 21 سال ہے۔ اس کی منگنی ہو چکی ہے اس کے منگیتر کی عمر 25 سال ہے مگر اسے اپنا منگیتر پسند نہیں کیونکہ اسے نوجوان لڑکوں کی بجائے 50 سال سے زیادہ عمر کے مردوں میں جنسی کشش محسوس ہوتی ہے۔ رئیس امر وہوی نے لکھا ہے کہ قصور میں ایک نوجوان نے ستر سالہ بوڑھی بھکارن سے اپنی جنسی تسکین حاصل کی۔

### مردہ جنس پرستی (Necrophilia)

اس جنسی بے راہ روی میں ایسے لوگ پائے جاتے ہیں جو زندہ افراد کی بجائے مردہ افراد سے جنسی تسکین حاصل کرتے ہیں۔ یہ لوگ نہ صرف کفنائے مردوں کو دیکھ کر جنسی سکون محسوس کرتے ہیں بلکہ قبرستان میں قبروں سے مردے نکالنے سے بھی دریغ نہیں کرتے۔ اس سلسلہ میں سعادت حسین منٹو کا مشہور افسانہ ٹھنڈا گوشت قابل ذکر ہے جس میں ’سردار جی‘ مردہ عورت کی لاش سے جنسی خواہش پوری کرتا ہے۔



رکیں امر وہوی نے بھی ایک ایسے واقعے کا ذکر کیا ہے کہ سندھ میں ایک نوجوان نے قبرستان سے ایک قبر سے نوجوان لڑکی کی لاش نکالی اور اس سے جنسی تسکین حاصل کی۔

### جانور جنس پرستی (Zoophilia/Bestiality)

دنیا میں ایسے لوگ بھی پائے جاتے ہیں جو انسانوں کی بجائے حیوانوں سے اپنی جنسی خواہش پوری کرتے ہیں۔ ایسے لوگ عموماً گدھی، گائے، بھینس، کتا، بندر، بھیڑ، بکری، اونٹ حتیٰ کہ مرغی وغیرہ سے جنسی تسکین حاصل کرتے ہیں۔ جانوروں سے جنسی خواہش پورا کرنا بہت بڑا گناہ ہے۔ اس کی سزا موت ہے۔ حضور ﷺ کا ارشاد ہے۔ ”جس کسی کو تم پاؤ کہ وہ جانور سے مباشرت کر رہا ہو تو اس کو جان سے مار دو اور اس جانور کو بھی ہلاک کر دو۔“ (ترمذی)

ایسے جانور کا گوشت کھانا بھی حلال نہیں۔ اسے دفن کر دیا جائے۔ (المغنی) تاہم عبد اللہ بن عباسؓ فرماتے ہیں کہ جانور سے جنسی تسکین حاصل کرنے والے پر حد نہیں ہے۔ (ابوداؤد) چنانچہ اہل علم کے مطابق ایسے شخص کی تعزیر کی جائے گی کیونکہ امام ترمذی اور امام احمد بعد والی حدیث کو پہلی حدیث سے زیادہ صحیح سمجھتے ہیں۔ (سلطان احمد)

### نمائشیت (Exhibitionism)

یہ لوگ اپنے جنسی اعضا کو اجنبی لوگوں کے سامنے اچانک بنگا کر کے جنسی لطف حاصل کرتے ہیں۔ عموماً یہ مرد ہوتے ہیں جو پارکوں، بسوں اور ریلوے اسٹیشنوں وغیرہ پر جنسی اعضا کی نمائش کرتے اور جنسی سکون حاصل کرتے ہیں۔ ان میں سے اکثر اس حرکت پر پکڑے جاتے ہیں اور سزا پاتے ہیں۔

### جنس مخالف کے کپڑے پہننا (Transvestism)

اس بے راہ روی میں فرد جنس مخالف کے کپڑے پہن کر جنسی سکون حاصل کرتا ہے۔ ان میں اکثریت مردوں کی ہوتی ہے اور یہ عموماً مفعول ہم جنسیت پرست ہوتے ہیں۔ امریکہ کے قیام کے دوران میں نے ایک ہوٹل میں اسی طرح کے ایک مرد کو دیکھا جو عورتوں کے خوبصورت کپڑوں میں ملبوس تھا۔ عورتوں کی طرح میک اپ کیا ہوا تھا۔ ایک 65 سالہ مرد شام کو اپنی بیوی کے کپڑے پہنتا تھا۔ کچھ فرد مباشرت سے پہلے جنس مخالف کے کپڑے پہنتے ہیں ورنہ جنسی طور پر تیار نہیں ہوتے۔ اللہ کے نبی ﷺ نے اس چیز کی سخت مذمت کی ہے۔ آپ ﷺ نے عورتوں کی مشابہت اختیار کرنے والے مردوں اور مردوں کی مشابہت اختیار کرنے والی عورتوں پر لعنت فرمائی۔ (بخاری)

حضرت ابو ہریرہؓ سے روایت ہے کہ حضور ﷺ نے ایسے مرد پر لعنت فرمائی جو عورت کی پوشاک پہنے اور ایسی عورت پر لعنت فرمائی جو مرد کا لباس پہنے۔ (ابوداؤد)

### ہوک دید (Voyeurism)

بہت سے لوگ پوشیدہ طور پر دوسروں کو نگا دیکھ کر جنسی لذت حاصل کرتے ہیں۔ یہ لوگ عموماً دوسروں کو کپڑے بدلتے، نہاتے حتیٰ کہ مباشرت کرتے دیکھ کر جنسی سکون حاصل کرتے ہیں۔ میرا ایک کلائنٹ چھپ کر اپنی بہنوں اور بھابیوں کو نہاتے دیکھتا۔



رشید روزانہ رات کو دور بین لے کر چھت پر چلا جاتا اور رات کو دیر تک دو دو رتک تا تک جھانک کرتا اور جنسی طور پر مشتعل ہو جاتا اور پھر مشت زنی کرتا۔ ان میں ایسے لوگ بھی شامل ہیں جو دو لوگوں کو معاوضہ دے کر اپنے سامنے مباشرت کرتے دیکھ کر جنسی سکون حاصل کرتے ہیں۔ کچھ کم بخت تو اپنی بیویاں دوسرے لوگوں کے حوالے کر دیتے ہیں۔ اسی طرح بعض خواتین بھی مردوں کو ننگا دیکھ کر یا انہیں مباشرت کرتے دیکھ کر جنسی طور پر مشتعل ہوتی ہیں اور آرگیزم حاصل کر لیتی ہیں۔

### اشیا پرستی (Fetishism)

اس جنسی انحراف میں فرد جنس مخالف کی بے جان اشیاء مثلاً کپڑے خصوصاً انڈرویئر، بریزر، رومال اور جوتے وغیرہ سے جنسی اشتعال اور تسکین حاصل کرتا ہے۔ یہ بے راہ روی مردوں میں زیادہ ہے۔ یہ لوگ نہ صرف اشیاء کو دیکھ کر بلکہ بعض لوگ اپنے محبوب کی اشیاء مثلاً انڈرویئر کو اپنے اعضائے تناسل (Genitals) پر رگڑتے ہیں حتیٰ کہ انزال اور آرگیزم (جنسی عروج) حاصل کر لیتے ہیں۔

### مس پرستی (Frotteurism)

اس جنسی بے راہ روی میں فرد اپنے جنسی اعضا کو ناواقف لوگوں کے جسم کے ساتھ ان کی مرضی کے بغیر رگڑ کر جنسی سکون حاصل کرتا ہے۔ یہ لوگ عموماً پورا لباس پہنے عورت کے سرین (Buttocks) کے ساتھ جسم کو رگڑتے ہیں یا پریس (Press) کرتے ہیں۔ یہ لوگ یہ حرکت عموماً ریش کی جگہ مثلاً تنگ بازار، بسوں کے اڈے اور

## حرفِ آخر

گزشتہ دنوں میرے کلینک ”بائیونٹ کلینک“ شادمان-1 لاہور میں دونو جوان آئے۔ جن میں ایک شادی شدہ تھا اور دوسرا غیر شادی شدہ تھا مگر دونوں کا ایک ہی مسئلہ تھا۔ دونوں کے خیال میں وہ شادی کے قابل نہ تھے۔ چند ماہ پہلے ایک نوجوان کو اسی مسئلے کی بنا پر اپنی بیوی کو طلاق دینی پڑی۔ نہ جانے کتنے گھر خاموشی سے اس خیال کی وجہ سے برباد ہو رہے ہیں۔ میں نے جب بھی جنسیاتی مسائل کا تجزیہ کیا تو ایک ہی بات سامنے آتی ہے کہ نوجوان لڑکے اور لڑکیوں کے ذہنوں میں اس حوالے سے بہت سے مغالطے (Misconceptions) اور غلط فہمیاں ہوتی ہیں جن کی وجہ سے وہ کسی جنسی بیماری میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ان کا اپنا کوئی عزیز دوست اور بڑا ان کی بروقت رہنمائی نہیں کرتا۔ الہذا نیم حکیم اور عطائی اس صورت حال سے خوب فائدہ اٹھاتے ہیں۔ حالانکہ حقیقت میں ایسے نوجوان مریض بالکل نارمل ہوتے ہیں۔ انہیں صرف ایجوکیٹ (Educate) کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ہمارے علاج سے ایسے سب مریض نہ صرف چند ہفتوں میں بالکل نارمل ہو جاتے ہیں بلکہ اطمینان اور اعتماد کی ایک نئی دولت اور کیفیت سے بھی ہم کنار ہو جاتے ہیں۔ یاد رہے کہ ان جنسی بیماریوں کا علاج نفسیاتی وجوہات معلوم کیے بغیر صرف ادویات سے ممکن نہیں۔

اس کتاب کا بنیادی مقصد نوجوان نسل اور والدین کی سکس (Sex) کے حوالے سے قرآن و سنت، جدید ریسرچ اور اپنے ذاتی پیشہ ورانہ تجربات کی روشنی میں صحیح معلومات فراہم کرنا ہے تاکہ ان کے جنسی مغالطے صاف ہو جائیں اور نارمل پرسکون زندگی بسر کر سکیں۔



چنانچہ ہم نے اہم جنسی مغالطوں کی حقیقت بیان کر دی ہے اور ساتھ ساتھ اہم جنسی مسائل اور ان کے حل بھی بتا دیے ہیں۔ بعض اوقات مردانہ کمزوری کا مسئلہ اپنی طور پر حل نہیں کیا جاسکتا۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ فرد کے مسئلے کی گہری لاشعوری وجوہات ہوتی ہیں۔ اس صورت میں جب تک نفسیاتی علاج سے ان وجوہات کو معلوم کر کے ان کو ختم نہ کیا جائے اس وقت تک مسئلہ حل نہ ہوگا۔ چنانچہ اگر آپ کو ہمارے بتائے گئے طریقوں پر عمل کر کے بھی اپنے طور پر کامیابی نہیں ہوتی تو پھر کسی اچھے ماہر نفسیات جو کہ نفسیاتی تجزیہ کا ماہر ہو، سے علاج کرانا چاہیے۔

اب یہ بات واضح ہو چکی ہے کہ احتلام، جریان اور قطرے وغیرہ کوئی بیماری نہیں اور نہ ہی ان کا علاج کرانے کی ضرورت ہے۔ یہ سب کچھ فطری عمل (Process) ہے اسی طرح خود لذتی اور مشیت زنی (Masturbation) کے کسی بھی طرح کے کوئی نقصانات نہیں اور نہ ہی یہ گناہ کبیرہ ہے۔ اسی طرح ذکر (Penis) کے سائز، جسامت، ٹیڑھے پن اور ابھری ہوئی نسوں کے حوالے سے بھی پریشان ہونے کی ضرورت نہیں۔ اسی طرح منی (Semen) تھوک سے زیادہ قیمتی نہیں اور نہ یہ قوت، طاقت یا جوہر حیات ہے۔ اس کا مردانہ قوت کے ساتھ بھی ہرگز کوئی تعلق نہیں۔ اس کا ایک ہی کام ہے کہ اس کے ذریعے مردانہ نطفے (Sperm) جسم سے باہر آتے ہیں اور اس میں نطفوں کے لیے خوراک ہوتی ہے۔ نوجوانوں کو یہ بات بھی ذہن میں رکھنی چاہیے کہ پردہ بکارت (Hymen) کی موجودگی یا غیر موجودگی ہرگز عورت کی عصمت یا بدکرداری کی دلیل نہیں ہے۔

مردانی قوت کو چیک کرنے کا غلط راستہ اختیار نہ کریں

اپنی مردانہ قوت کو چیک Test کرنے کے لیے کبھی بھی بری عورت کے پاس نہ جائیں۔ یہ بیماری کا گھر ہوتی ہیں اور فرد اس ٹیسٹ میں پیشہ ور عورت کے رویے، خوف، ناکامی کے خوف اور شدید احساس گناہ کی وجہ سے تقریباً ہمیشہ ناکام رہتا ہے اور پھر مستقل طور پر جنسیاتی مریض بن جاتا ہے۔ اس ناکامی میں Law of reverse effect کا کردار بہت اہم ہے۔ آپ کسی کا نام بھول جاتے ہیں، آپ اسے ذہن میں لانے کی جتنی زیادہ کوشش کرتے ہیں اتنا ہی ناکام رہتے ہیں۔ اسی طرح آپ تناؤ پیدا کرنے کی جتنی زیادہ کوشش کریں گے اتنی ہی ناکامی ہوگی۔ مزید زنا کے گناہ کبیرہ ہونے میں تو کوئی شک نہیں۔ ایسے تجربے کرنے والے لوگ بار بار ناکام رہتے ہیں۔ ایک تو گناہ پھر شرمندگی اور ناکامی کا احساس۔ وہ باقی عمر جنسی مریض کی زندگی بسر کرنے پر مجبور ہو جاتے ہیں۔

ہر فرد مردانہ قوت میں اضافہ چاہتا ہے۔ سوائے ورزش کی کسی چیز سے مردانہ قوت میں مستقل اضافہ نہیں کیا جاسکتا۔ اس حوالے سے کوئی خوراک، جنسی ٹانک اور دوا موثر نہیں۔ ٹانک اور ادویات وغیرہ کا اثر عارضی اور وقتی ہوتا ہے اور بعض اوقات تو خطرناک اور جان لیوا بھی ثابت ہوتی ہے۔

مغربی ممالک کی جنسی کتابوں کا مقدس رشتوں کی بے احترامی میں کردار

نوجوانوں کو فحش فلموں اور کتب سے ہر صورت بچنا چاہیے۔ یہ دونوں چیزیں فرد کو گناہ اور زنا کی طرف لے

جاتی ہیں۔ Copyright www.noorclinic.com Book1 Page: 192



میرے پاس اس طرح کے کئی نوجوان آئے جنہوں نے اپنی سگی بہنوں کے ساتھ جنسی زیادتی کی کوشش کی۔ اب ان کو شرمندگی اور احساس گناہ تھا۔ جس کی وجہ سے وہ کئی نفسیاتی بیماریوں کا شکار تھے جن کی وجہ سے وہ ایسی کیفیت میں مبتلا تھے کہ وہ نہ جیتے تھے نہ مرتے۔ ایسے نوجوانوں کا جب بھی تجزیہ کیا گیا تو یہی بات سامنے آئی کہ انہوں نے مغرب میں لکھی اور چھپی ایسی فحش کتب پڑھیں جن میں بہن بھائی کے جنسی تعلقات کا ذکر تھا۔ جب فرد ایسی کتب پڑھتا رہتا ہے تو پھر محترم رشتوں کے حوالے سے اس کی حرمت کی حس مر جاتی ہے۔ اسی وجہ سے مغربی ملکوں میں یہ لت عام ہے۔ پھر وہ نوجوان کتاب یا فلمی ہیرو کی طرح یہ گھٹیا حرکت بھی کر گزرتا ہے۔ اب تک جو ہو چکا سو ہو چکا۔ اپنے رب سے معافی مانگیں اور آئندہ کے لیے توبہ کریں۔ خدا غفور الرحیم ہے۔ اس کی رحمت سے کافر ہی مایوس ہوتا ہے۔ جنسی اشتعال و ہیجان کی ایسی صورت میں زنا سے بچنے کے لیے خود لذتی کرنے میں کوئی حرج نہیں۔ رحمت للعالمین ﷺ کا فرمان ہے جس کا منہوم ہے کہ دو نمازوں کے درمیان ہونے والے گناہ صغیرہ نماز پڑھنے کی وجہ سے معاف کر دیے جاتے ہیں۔

### لڑکیوں کے مسائل

لڑکیوں کو بھی آگاہ ہو جانا چاہیے کہ ماہواری عموماً تکلیف دہ امر نہیں۔ یہ ایک نارمل فطری عمل (Process) ہے۔ البتہ کچھ لڑکیوں کو تکلیف ہوتی ہے۔ اگر تکلیف زیادہ ہو تو کسی ماہر ڈاکٹر سے رابطہ کیا جائے۔ اسی طرح شادی کے بعد مباشرت (Intercourse) بھی ایک فطری عمل ہے جو کہ بہت ہی پر لطف اور سکون دہ

شروع میں ایک آدھ بار معمولی تکلیف ہوتی ہے مگر اس کے ساتھ بے پناہ لطف آتا ہے۔ یہ بالکل ایسے ہی ہے کہ بعض اوقات غسل کرتے ہوئے فرد کی آنکھوں میں صابن پڑ جاتا ہے تو پھر جب آنکھوں کو ملا جاتا ہے تو تکلیف کے ساتھ لطف بھی آتا ہے۔ کم از کم میرے ساتھ تو ایسا ہی ہوتا ہے۔ اسی طرح ابتدائی تکلیف وہ مباشرت میں تکلیف کے ساتھ بہت زیادہ لطف بھی آتا ہے۔ مگر بعد ازاں تو لطف ہی لطف۔ شادی کے بعد مباشرت کوئی گندی اور بری چیز نہیں رہتی بلکہ اللہ کے نبی ﷺ کے فرمان کے مطابق بہت پاکیزہ، نیکی اور صدقہ اور نسل انسانی کو بڑھانے کا خوشگوار ذریعہ بھی ہے۔

نام نہاد لیکوریا ہرگز ہرگز کوئی بیماری نہیں اور نہ ہی اس کے علاج کی ضرورت ہے لیکن اگر رطوبت میں رنگ یا بو شامل ہو تو پھر کسی اچھے ڈاکٹر سے مشورہ کیا جائے۔ بہتر ہے کہ کسی مرد کی بجائے کسی خاتون ڈاکٹر سے معائنہ کرایا جائے۔ بہت سے مرد بیویوں کا زمانہ امراض کے لیے مرد ڈاکٹروں کے پاس جانا سخت ناپسند کرتے ہیں مگر وہ اس کا اظہار بیوی سے نہیں کر پاتے مگر نفسیاتی مریض بن کر ہمارے پاس پہنچ جاتے ہیں۔ آج کل میرے پاس ایک ایسا ہی کیس چل رہا ہے۔ اس طرح لڑکیوں کو بریسٹ کینسر کے لیے ہمارے بتائے گئے طریقے کے مطابق اپنی چھاتیوں کا ماہانہ معائنہ کرنا چاہیے۔ مردوں کی طرح عورتوں کی خود لذتی (Masturbation) بھی گناہ کبیرہ نہیں۔ آج کے دور میں عورتوں کے تمام اہم جنسی مسائل کو حل کرنے کا سب سے موثر ذریعہ خود لذتی ہی ہے اور یہ کسی بھی طرح نقصان دہ نہیں۔ (Barbach)



اس کا مطلب یہ ہرگز نہیں کہ آپ بھی ان سب کو Try کریں

ہم نے بہت سی جنسی بے راہ رویوں کا ذکر بھی کیا ہے۔ اس کا یہ مطلب نہیں کہ آپ بھی ان سب کو آزمائیں بلکہ مطلب یہ ہے کہ اگر خدا نخواستہ آپ ان میں سے کسی کا شکار ہیں تو مایوس نہ ہوں بلکہ علاج کرائیں، آپ ٹھیک ہو جائیں گے۔ اس طرح آپ اس کتاب کے مطالعے کے بعد اپنے دوست احباب اور چھوٹے بہن بھائیوں کو بھی بہتر اور درست مشورے دے سکیں گے۔ شخصی زندگی کا یہ ایسا مخفی پہلو ہوتا ہے کہ جس میں کمی بیشی سے اچھی خاصی مارل زندگی تباہ ہو جاتی ہے۔

امید ہے کہ والدین بھی اس کتاب کا بغور مطالعہ کریں گے اور پھر مختلف مراحل پر اپنے بچوں کو حسب ضرورت تعلیم دے سکیں گے۔ آپ نہ دیں گے تو وہ گلی محلے کے لڑکوں اور لڑکیوں سے لے لیں گے جو کہ تقریباً ہمیشہ غلط اور تباہ کن ہوتی ہے۔ بچے تجسس کی وجہ سے یہ معلومات ضرور حاصل کریں گے چاہے غلط ہی کیوں نہ ہوں۔ لہذا والدین خود بچوں کو درست جنسی معلومات فراہم کر کے نہ صرف ان کے فطری جذبہ تجسس کی تسکین کا سامان کریں گے بلکہ صحیح راہنمائی بھی کر سکیں گے۔ باپ بیٹے کو اور ماں بیٹی کو یہ تعلیم دے۔

ہمارے خیال میں محترم اساتذہ کرام کو بھی اس کتاب کا گہرا مطالعہ کرنا چاہیے تاکہ وہ حسب ضرورت اپنے شاگردوں کی رہنمائی کر سکیں۔ استاد سے بہتر رہنما کون ہو سکتا ہے۔

## مغربی اور امریکی حوالے

اس کتاب میں آپ کو مغربی اور امریکی معاشرے کے بہت سے حوالے ملے۔ وہاں کے اہل علم نے ایسے ہی مسائل کی وجہ سے برس ہا برس تک ان موضوعات پر ریسرچ کی۔ لوگوں سے ملے، سروے کیے، پھر نتائج مرتب ہوئے اور کتاب کی صورت میں دنیا کے سامنے آئے۔ وہاں کی ساری خرابیاں اپنی جگہ پر مگر یہ بات ضرور اہم ہے کہ وہ مسئلے کو مسئلہ مان کر اور جان کر اس پر ایسی تحقیق کرتے ہیں کہ حق ادا کر دیتے ہیں۔ پھر ان کی بات ہی ریفرنس بن جاتی ہے۔ ہمارے ہاں تو اکثر مسئلے کو مسئلہ ہی نہیں مانا جاتا جس کی وجہ سے اس کے حل کی طرف توجہ نہیں جاتی۔ دنیا میں اس فیلڈ میں دو طرح کے لوگ کام کر رہے ہیں۔ ڈاکٹر ز اور ماہرین نفسیات اگرچہ کراچی کے ڈاکٹر سید مبین اختر اور ایم ڈاکٹر مولوی نے اس حوالے سے اہم کام کیا ہے۔ مگر مجموعی طور پر ہمارے ہاں دونوں خصوصاً ماہرین نفسیات (جس میں میں بھی شامل ہوں) نے کوتاہی کا ثبوت دیا ہے اور عوام کو ان مسائل کے حوالے سے رہنمائی فراہم نہیں کی۔

میری عملی زندگی کے مشاہدے، تجربے اور نفسیاتی کلینک پر آنے والے مریضوں سے ملتے، ان کا علاج کرتے مجھے دو عشرے ہونے کو آئے۔ یہ کتاب میرے انہی تجربات کا نچوڑ ہے ان میں بیان کی گئی باتیں اور حل نہ صرف بہت سے لوگوں کو مشکل اور پریشانی سے نکال کر سکوں، خوشی اور گہرے اطمینان سے ہم کنار کر چکے ہیں بلکہ اکثر لوگوں کے دل و دماغ پر چھائے غلط تصورات اور مغالطوں کو دور کرنے میں بھی کامیابی حاصل کر چکے ہیں۔



اس لیے مجھے امید کامل ہے کہ یہ ہر قاری کے لیے کسی نہ کسی طور مفید ثابت ہوگی۔ آپ کے تجربات و مشاہدات اور تجربے اسے مزید بہتر کرنے میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔ اس لیے آپ اپنی رائے اور تجاویز سے ضرور آگاہ فرمائیں کہ علم اور علمی کام اسی طرح بڑھتا اور اپنے اثرات وسیع کرتا ہے۔

قرآن و سنت کی تعلیمات کے مطابق ہر وہ کام نیکی ہے جس سے لوگوں کو فائدہ حاصل ہو۔ یہ کتاب اسی جذبہ کے تحت لکھی گئی ہے یہ خدا نخواستہ ”فحاشی“ نہیں ہے۔ اپنے علم کے مطابق جسے صحیح سمجھا ہے وہی پیش کیا ہے تاہم بہ تقاضائے بشریت اگر کہیں کوتاہی کی ہے تو میں اپنے رب کریم سے مغفرت کا طلب گار ہوں۔ میں اپنے رب کی رحمت سے کبھی مایوس نہیں ہوتا۔

ارشاد جاوید

۷۷۳۔ شادمان۔ لاہور

فون 0300-9484655

## کتابیات

اردو

قرآن حکیم

ترجمہ و تفسیر

۱۔ ابو الاعلیٰ مودودی، سید ۲۔ صلاح الدین یوسف، مولانا

۳۔ محمود حسن، مولانا، شبیر احمد عثمانی، مولانا

کتب احادیث

۱۔ ابو عبید اللہ محمد بن اسماعیل بخاری، صحیح

۲۔ امام مالک: موطا امام مالک

۳۔ شرف الدین: مجموعہ الصحاح السنۃ

۴۔ فواد عبدالباقی، محمد: اللؤلؤ والمرجان

۵۔ ولی الدین محمد، شیخ: مشکوٰۃ شریف (اردو) مشکوٰۃ المصابیح

دوسری کتب

۱۔ اختر علی، ڈاکٹر: ”جنسیات اور ہم“



- ۲۔ اللہ داد چیمہ، چوہدری، عصمت اللہ چیمہ: ”تعلیمی نفسیات“
- ۳۔ آراچ و ستور، ڈاکٹر: ”سیکس پاور“
- ۴۔ آصف محمود جاہ، ڈاکٹر ”ٹین ایج گائڈ“
- ۵۔ آفتاب احمد، ڈاکٹر: ”آداب مباشرت“
- ۶۔ اقبال قریشی، مولانا: ”ازدواجی زندگی کے شرعی احکام“
- ۷۔ ایم اے عزیز: ”جنسیات کا انسائیکلو پیڈیا“
- ۸۔ ایم ڈاکر علی، ڈاکٹر: ”نہر ازواج“
- ۹۔ ایم ڈاکر علی، ڈاکٹر: ”ازدواجی مسرتیں“
- ۱۰۔ حمیرا ہاشمی ناصرہ فاروق، رفیق جعفر، عبد الحمید: ”نفسیات“
- ۱۱۔ راہوال مدھو کر، ڈاکٹر: ”سیکس تکنیک“
- ۱۲۔ ساجد حسین، سید: ”نفسیات اور تعلیم“
- ۱۳۔ سلطان احمد اصلاحی: ”اسلام کا نظریہ جنس“
- ۱۴۔ سلیم اللہ، چوہدری محمد: ”تعلیمی نفسیات“
- ۱۵۔ سعید انصاری، ڈاکٹر: ”انسان کی جنسی زندگی“

- ۱۶۔ صادق سیالکوٹی، محمد: ”صلوة الرسول“
- ۱۷۔ طارق محمود چغتائی، حکیم محمد: ”جنسی زندگی..... اسلام اور جدید سائنس“
- ۱۸۔ عبدالقادر، چوہدری: ”نفسیات“
- ۱۹۔ علی اصغر چودھری ہومیو ڈاکٹر: ”نوجوانوں کے جنسی امراض اور ان کا علاج“
- ۲۰۔ علی عباس جلال پوری: ”جنسیاتی مطالعے“
- ۲۱۔ قوس پبلی کیشنز: ”اپنی کھوئی ہوئی طاقت خود بحال کیجیے“
- ۲۲۔ کیول دھیر، ڈاکٹر: ”سیکس نوجوانوں کے لیے“
- ۲۳۔ مبین اختر، ڈاکٹر سید: ”نوجوانوں کے خصوصی مسائل شادی سے پہلے، شادی کے بعد“
- ۲۴۔ معاذ حسن: ”جنسی تعلقات“

انگلش

1. Barbach, Lannie, ph.D - For Each Other.
2. bechtel, Stefan: Stains, Laurence Roy - Sex: A Man's Guide.
3. Belliveau, Fred and Richter Unerstanding Human Sexual Inadequacy.
4. bruce, Fulghum, H.H.M - Unofficial Guide to Conquering Impotency.
5. Chartham, Robert, Ph.D. - The forum Guide to Sexual.



6. Geddes and Grosset - Sexual Health.
7. Hite, Shere - The Hite Report.
8. Hite, Shere - The Hite Report On Male Sexuality.
9. Hyde, Janet Shibley - Understanding Human Sexuality.
10. Kaplan, Hellen Singer, Ph.D. - How to Overcom Premature Ejaculation.
11. Kaplan, Hellen Singer, Ph.D. - The new Sex Therapy.
12. Kothari, Parkash, M.B.B.S. Ph.D. - Common Sexual Problems, Solutions.
13. Master, William H, MD and Johnson, Virginia E. - Human Sexual Response.
14. Master, William H, M.D and Johnson, Virginai E. - Human Sexual Inadequancy.
- Shettles, Ladrum B: and Rorvik, David M. How to Choose the Sex of Your Baby.
- Rashid Latif Khan, Dr - Infertility---- The Facts You Should Know.
15. Revben, David M.d. - Every Thing You Always Wanted to Know About Sex.
16. Revben, David M.d. - How to get more yout of Sex.
17. Storr, Anthony - Sexual Deviation.
18. time, Weekly, Jan, 19,2004
19. Wordsworth Edition - Woman's Body.
20. Zakir, Dr.M.Molvi. - Sensitive Sex and Marriage Problems With Solutions
21. Zilbergeld, Bernie, Ph.D. - The New Male Sexuality.

شادی کی بھرپور خوشی

مسائل اور حل

آج کے دور میں کوئی ازدواجی مسئلہ نہیں جس کا حل موجود نہیں۔ وہ مسئلہ خواتین کا ہو یا مرد حضرات کا۔ ہر مسئلہ کے علاج کے عموماً ۵ تا ۱۰ وزٹ (Visits) درکار ہوتے ہیں۔

مردانہ مسائل

☆ مردانہ کمزوری ☆ سرعت انزال

☆ دوسرے مسائل

خواتین کے مسائل

☆ انزال یا آرگیزم حاصل نہ کرنا ☆ تکلیف دہ مباشرت

☆ عدم دخول ☆ دیگر مسائل

پروفیسر ارشد جاوید

ماہر ازدواجی و نفسیاتی امراض ہائیوٹھ کلینک بالقابل فاطمہ میموریل ہسپتال

681 شادمان 1 لاہور فون: 3 بجے کے بعد 7582570 - 7590161

موبائل: 0300-9484655



## خوشگوار زندگی کیوں؟

☆ ناخوشگوار زندگی قوت مدافعت کو کم کرتی ہے جس سے 35 فیصد بیماریاں زیادہ، عمومی صحت خراب اور عمر 4 سال کم ہو جاتی ہے۔

☆ ناخوشگوار زندگی ذہنی دباؤ Stress، ٹینشن، ڈپریشن، Anxiety، تشدد، پاگل پن، دل کے امراض، بلڈ پریشر اور کینسر وغیرہ کا اہم سبب بنتی ہے۔

☆ ناخوشگوار زندگی سے بچے بھی متاثر ہوتے ہیں۔ بچے کئی جسمانی بیماریوں کے علاوہ جارحیت کا شکار ہو جاتے ہیں۔

☆ ناخوشگوار ماحول کی وجہ سے بچوں کی تعلیمی کارکردگی بری طرح متاثر ہوتی ہے۔

☆ بچوں کی نفسیاتی بیماریوں مثلاً ڈپریشن اور پاگل پن وغیرہ کی سب سے بڑی وجہ بچپن میں گھر کا ناخوشگوار ماحول ہوتا ہے۔

☆ خوشگوار ماحول میں بچوں کی تعلیمی کارکردگی شاندار، شخصیت کی نشوونما بہترین اور زندگی میں کامیابی یقینی۔

## خوشگوار زندگی کیسے؟

آپ کی خوشگوار زندگی کی بنیاد آپ کی خوشگوار ازدواجی اور گھریلو زندگی ہے۔ ازدواجی اور گھریلو زندگی کو خوشگوار بنانے کے بنیادی اصولوں پر مشتمل پاکستان کا منفرد اور واحد ایک روزہ

سیمینار اور کشاپ

ماہر: پروفیسر ارشد جاوید ایم اے نفسیات (امریکہ)

ماہر ازدواجی نفسیاتی امراض (امریکہ)

Ph: 042-7576430, Mobile Phone: 0300-9484655

For Special Men Only

فیس -/4000 روپے تعارفی فیس صرف ..... منی بیک گارنٹی

Every Month on Sunday at 2:00pm

ایک فون کال کیجیے ہمارا نمائندہ مزید معلومات کے ساتھ رجسٹریشن کے لیے آپ کی خدمت میں حاضر ہو جائے گا۔  
صرف ایک کال آپ کی زندگی بدل سکتی ہے۔ آج ہی ..... ورنہ کبھی نہیں

Bio Test Lab

Opp. Fatima Memorial Hospital, 681-Shadman-1, Lahore. Pakistan

Ph. 042-7582570, 7590161 after 2:00pm